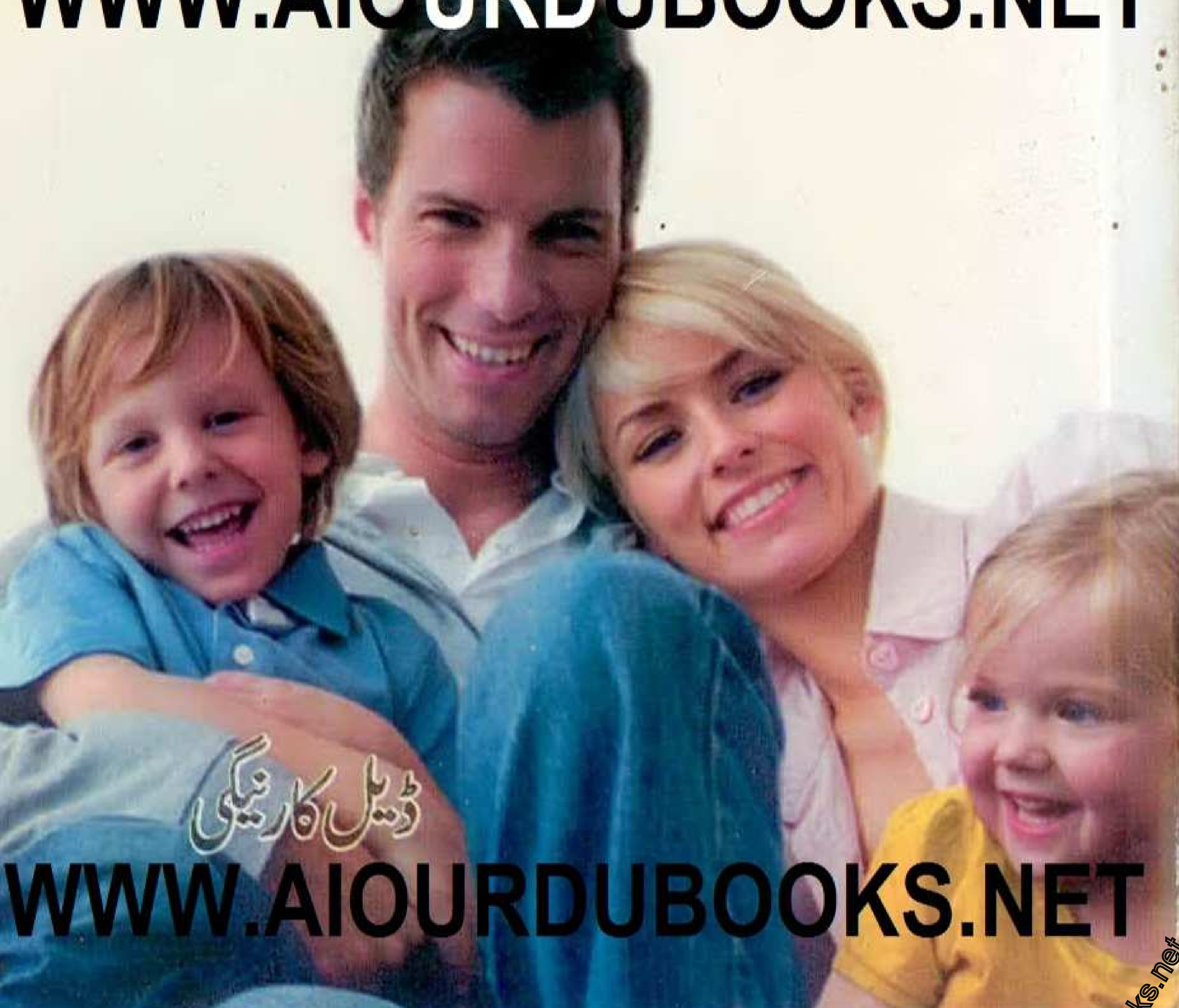


اداسی اور پژمردگی سے نجات حاصل کیجیے
زندگی کو پرمسرت اور خوشگوار بنائیے

DALE CARNEGIE

زندگی گزارنے کے سنہرے اصول



ڈیل کارنیگی

اپنی کارِ حیات کو پر عزم اور مستحکم بنائیے پھر دیکھئے جینے میں کیا مزہ ہے

زندگی گزارنے
کے
سنہرے اصول

مصنف : ڈیل کارنیگی

مترجم : الیس ناز

مصنف : ڈیل کارنیگی

مترجم : ایس ناز

ناشر : شمع بک ایجنسی

زیر اہتمام : خالد علی

پرنٹر : برکت اینڈ سنز

تعداد : 1000

قیمت : -/40 روپے

اسٹاکسٹ

☆ اشرف بک ایجنسی، اقبال روڈ راولپنڈی

☆ کتاب گھر اقبال روڈ راولپنڈی

☆ یونس بک ڈپو، راجپوت مارکیٹ اردو بازار لاہور

☆ فہیم بک ڈپو راجپوت مارکیٹ اردو بازار لاہور

☆ کتب خانہ مقبول عام، جھنگ بازار فیصل آباد

☆ رشید نیوز ایجنسی، اخبار مارکیٹ فریئر روڈ کراچی

فہرست

WWW.AIOURDUBOOKS.COM

ضروری التماس!

معزز خواتین وحضرات!

www.aiourdubooks.net کو پسند کرنے کے لئے آپ سب کا بہت بہت شکریہ! ہماری ویب سائیٹ کا مقصد علم وادب کی ترقی وترویج ہے۔ جیسا کہ آپ سب لوگ جانتے ہیں کہ کتابیں پڑھنے کا شوق دن بدن کم سے کم تر ہوتا جارہا ہے۔ اس امر کی کئی وجوہات ہیں لیکن سب سے بنیادی وجہ کتابوں کی بڑھتی ہوئی قیمتیں ہیں۔ ہمارا اولین مقصد عوام الناس کو اعلیٰ کتابیں اور وہ بھی مفت فراہم کرنا ہے۔ امید ہے آپ سب ہمارے اس عظیم مقصد کی تائید کرتے ہیں۔ ہم (www.aiourdubooks.net) آپ کو نیٹ کی وسیع دنیا سے ہر قسم کی کتابیں فراہم کرتے ہیں۔ ہم بلامعاوضہ آپ کی اور علم وادب کی یہ خدمت سرانجام دے رہے ہیں۔ اس کے جواب میں ہم آپ سے درج ذیل باتوں کی توقع کرتے ہیں۔

۱۔ برائے مہربانی **www.aiourdubooks.net** کا نام اچھی طرح ذہن نشین کرلیں۔ تاکہ اگر کسی وجہ سے سائیٹ گوگل میں نہ بھی ملے تو باآسانی ہماری سائیٹ تک پہنچ سکیں۔

۲۔ اگر کوئی کتاب پسند آئے تو اسے **Share** ضرور کریں تاکہ اور دوست احباب بھی اس سے مستفید ہوسکیں۔

۳۔ اس کے علاوہ آپ ہماری سائیٹ چھوڑنے سے پہلے شکریہ ادا کرتے جائیں تو ہم اس کے لئے شکرگزار ہوں گے۔

منجانب:۔

انتظامیہ: **www.aiourdubooks.net**

اعصابی نظام

اس چھوٹی سی کتاب میں ہم اعصابی نظام کی طبی اور تکنیکی تفصیل میں جانے کے بجائے اس کا عمومی جائزہ لیں گے تا کہ ہم اپنی روش میں خرابی کا جائزہ لے کر اسے درست کر سکیں۔ غالباً آپ کو اعصابی نظام کی تشکیل کے متعلق خاصا ادراک ہو گا کہ اعصاب کی رگیں چھوٹی، ندی نالوں کے مانند پورے جسم سے گزرتی ہیں اور کارکردگی کے لحاظ سے ان کو مختلف گروپوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ اس وقت یہ جان لینا کافی ہو گا کہ ہمارے اعصاب جسم اور دماغ کے درمیان رابطہ قائم کرتے ہیں۔ کبھی پیغامات کی ترسیل دماغ سے بدن کی جانب ہوتی ہے اور کبھی بدن سے دماغ کی طرف۔

ایک صحت مند جسم ہی میں صحت مند اعصاب ہوتے ہیں۔ جب ہم کہتے ہیں کہ اعصاب کی حالت ٹھیک نہیں تو اس کا مطلب یہ نہیں ہوتا کہ تار برقی کا سسٹم بیمار ہے بلکہ یہ کہ پیغامات کی ترسیل رک سی گئی ہے اور تار کا نظام باقاعدگی

سے کام نہیں کر رہا، حالانکہ تمام تاریں سالم اور محفوظ ہیں۔ اعصاب بہت کم بیمار پڑتے ہیں۔ وہ زندہ نسوں کی مانند ہیں۔ انہیں غذا، حرکت اور آرام کی ضرورت ہوتی ہے وہ اپنی غذا خون سے حاصل کرتے ہیں۔

صحت بخش غذا

خون کی پیدائش کا انحصار دو چیزوں پر ہے۔ اول خون کی پیداوار اور صاف کرنے والے اعضائے رئیسہ کی صحت۔ دوم خوراک کی مقدار اور عمدہ کوالٹی۔ خوراک بہت کم ہو تو اعصاب فاقہ زدگی کے شکار ہو جاتے ہیں اور زیادہ ہو تو مشتعل ہو کر زہر آلود بن جاتے ہیں۔ غلط خوراک کھانے سے ان میں بعض اجزاء کی قلت ہو جاتی ہے اور اس طرح ہمارے اعصاب کی کارکردگی خاصی متاثر ہوتی ہے۔

آج کل خوراک کی سائنس کا عام چرچا ہے۔ عام آدمی کو وٹامن اور نمکیات کی ضرورت کے متعلق بہت کچھ بتایا جاتا ہے۔ یہ سب معلومات دلچسپ تو ہو سکتی ہیں مگر ان کا مفید ہونا یقینی نہیں ہوتا۔ عام طور پر اوسط درجے کی خوراک میں تمام ضروری وٹامن اور نمکیات خاصی مقدار میں شامل ہونے چاہئیں۔ اس کے علاوہ آپ کے لیے سلاد اور پھلوں کا استعمال بے حد ضروری ہے۔ یہ دونوں چیزیں آپ کی خوراک میں باقاعدگی سے شامل ہونی چاہئیں۔ یہ بات درست نہیں کہ آپ کبھی کبھار جب آپ کا جی چاہے انہیں تھوڑا بہت کھا لیا کریں۔ خوراک کی مقدار اور نوعیت میں بہت زیادہ تبدیلی صحت کے لیے خطرے کا باعث بن سکتی ہے!

البتہ چھوٹی چھوٹی تبدیلیوں میں کوئی حرج نہیں۔ بعض خاص حالتوں میں

طبی مشورے سے بڑی تبدیلیاں عمل میں لائی جا سکتی ہیں۔ اکثر لوگ اصلاح خوراک میں دونوں حدیں پار کر جاتے ہیں اور نقصان اٹھاتے ہیں کیونکہ بہت سی غذاؤں کی خاصیتیں انہیں ٹھیک طور پر معلوم نہیں ہوتیں۔ اس طرح وہ اپنی صحت کھو بیٹھتے اور اپنے اعصاب کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

ہوتا یہ ہے کہ جب لوگوں کو بتایا جاتا ہے کہ فلاں فلاں کھانے ان کے لیے نقصان دہ ہیں تو وہ انہیں فی الفور چھوڑ دیتے ہیں۔ اس کی مثال گوشت اور چینی کی ہے۔ ان دونوں کی زیادتی نقصان پہنچاتی ہے لیکن یہ دونوں چیزیں نہایت فائدہ بخش ہیں۔ اگر گوشت نہیں کھانا تو اس کے بدلے پروٹین والی دوسری اشیاء مثلاً پنیر، انڈے، دودھ، خشک پھل اور دالیں استعمال کرنا ضروری ہیں ورنہ خوراک میں پروٹین کی کمی سے اعصابی نظام متاثر ہوگا۔

اسی طرح چینی بھی ایک قوت بخش غذا ہے۔ اسے ایک لخت چھوڑ دینے سے جسم کے اندر کمزوری پیدا ہوگی۔ یہ کمی کھجوروں اور اس قسم کے دوسرے پھلوں اور شہد سے پوری کرنی چاہیے۔ غذا کے متعلق زیادہ چھان بین کرنے سے آپ اپنی صحت کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ تاہم اس کا ہماری نفسیات سے گہرا تعلق بھی ہے۔

خوشی خوشی کھانا کھانے سے صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ اگر ہم اوسط درجے کی خوراک ہضم نہیں کر پاتے تو اس کی وجہ معلوم کرنی چاہیے۔ ممکن ہے کہ ہم مناسب ورزش نہ کر رہے ہوں، تازہ ہوا میں نہ رہتے ہوں یا آرام نہ کرتے ہوں۔ ایسا ہوتا ہے کہ خوراک میں کمی کرنے اس میں بنیادی تبدیلی لانے یا فاقہ کرنے سے تھوڑے وقت کے لیے جسم بہتر محسوس کرنے لگتا ہے لیکن اس کا زیادہ عرصہ کے لئے جاری رکھنا اچھا نہیں ہوتا۔

نظام ہضم کے خراب یا کمزور ہو جانے کی صورت میں اس کی اصلاح کا سب سے اچھا اصول حرکیاتی ہے یعنی اسے حرکت میں لایا جائے۔ بہت کم کھانا کھانے سے آپ کی صحت خراب ہو جائے گی۔ یہ سلسلہ اگر چلتا رہا تو آپ کا نظام ہضم بری طرح متاثر ہوگا۔ آخر کار آپ کے پاس کام کرنے اور کھیلنے کی طاقت کم سے کم ہوتی چلی جائے گی اور یوں آپ کا اعصابی نظام بے حد کمزور ہو جائے گا۔

اعصابی نظام کے خراب ہونے کی علامت عموماً تھکان کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ آج کی پیچیدہ زندگی میں ہمیں صبح سے رات گئے تک بڑے دباؤ کی حالت میں کام کرنا پڑتا ہے۔ جب ان اعصاب کو نشوونما دینے والی ضروری غذا نہ ملے تو یہ تھک جاتے ہیں۔ سرخ گوشت، کلیجی، گردوں اور انڈوں میں فولاد بڑی مقدار میں ہوتا ہے۔ سبزیوں اور پھلوں میں بھی فولاد ہے۔ آپ کو علم ہونا چاہیے کہ اوسط درجے کی خوراک میں فولاد کا اچھی خاصی مقدار میں ہونا بہت ضروری ہے۔

اعصابی تھکن سے تمام گھریلو جھگڑے پیدا ہوتے ہیں

آپ ناشتے میں روسٹ گوشت اور انڈوں سے دوپہر کے کھانے میں گوشت اور سبزیوں سے اور رات کے کھانے میں شوربے اور گوشت سے فولاد حاصل کرتے ہیں۔

۱۔ اگر آپ معمولی خوراک ہضم نہیں کر پاتے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا نظام ہضم صحیح حالت میں کام نہیں کر رہا۔

۲۔ اگر آپ کا نظام ہضم واقعی خراب ہے تو آپ اسے صحت مند حالت

میں لا سکتے ہیں۔

۳۔ جب تک آپ اپنے نظام ہضم کو معمول کے مطابق نہیں لاتے آپ کا اعصابی نظام کبھی صحت منداور مضبوط طریقے سے کام نہیں کرے گا۔

صحت کے لئے ورزشیں

پیدل چلنا اور سائیکل چلانا معدے کے لئے بڑی مفید ورزشیں ہیں۔ ہر قدم چلنے یا پیڈل دھکیلنے سے معدے میں درستی اور مضبوطی پیدا ہوتی ہے۔ اس ضمن میں ایک بہت سادہ اور مفید ورزش ہے۔ آپ سیدھے فرش پر لیٹ جایئے اور اپنی ٹانگیں آہستہ آہستہ اوپر اٹھایئے۔ یہاں تک کہ جسم کے برابر زاویۂ قائمہ بنائیں۔ یہ ورزشیں کرتے وقت اگر آپ معدے پر اپنے ہاتھ رکھیں تو اس میں حرکت کا احساس ہو گا۔ گہرا سانس لینا بڑا ہی مفید ہے کیونکہ پردۂ شکم پر دباؤ پڑنا معدے کے لئے ورزش کا حکم رکھتا ہے۔ گہرے سانس لینے سے اعصاب مضبوط اور خون صاف ہو جاتا ہے۔ اعصاب کی نشوونما کے لئے مناسب غذا کے علاوہ خون کی صفائی نہایت ضروری ہے اور اس کے لئے باقاعدہ ورزشوں کا نظام درکار ہے۔ ورزش کے ذریعے پھیپھڑے آکسیجن حاصل کرتے ہیں اور پیٹ کی آنتیں حرکت میں آتی ہیں۔ ورزشوں کے علاوہ جلد کا مساج بھی حد درجہ مفید ہے۔ اس کے ذریعے اعصاب سکون حاصل کرتے اور دوران خون ٹھیک رہتا ہے۔

آرام کرنا سیکھیے

اعصابی نظام کی حفاظت کے لئے دو باتیں ہر وقت پیش نگاہ رکھیے۔ پہلی

بات یہ کہ اعصاب کو اعلیٰ اور صاف خون ملتا رہے۔ دوسری یہ کہ انہیں لگاتار جدوجہد میں مصروف رکھا جائے۔ یہ دونوں شرائط پوری کرنے کی صورت میں آپ موجودہ عہد کے دباؤ کا آسانی سے مقابلہ کر سکتے ہیں۔ بیشتر ذہنی پریشانیوں کا سبب ان دونوں شرائط یا ان میں سے کسی ایک شرط سے بے پروائی ہوتا ہے۔ ذہنی پریشانیوں سے ہمارے اعصابی نظام کو طبعی طور پر نقصان پہنچتا ہے اور اس نقصان سے ہمارا ذہن بڑی آسانی سے پراگندہ ہو جاتا ہے۔

میں نے اکثر تفریح اور آرام کی ضرورت پر زور دیا ہے اس کی بڑی اہمیت ہے کیونکہ آرام اور تفریح سے ہمارے اعصاب بحال ہو جاتے ہیں۔ مجھے علم ہے کہ بعض لوگ صبح آنکھ کھلنے سے لے کر سونے تک بالکل آرام نہیں کرتے، پھر ان کی حالت یہ ہوتی ہے کہ وہ ہمیشہ الجھے الجھے، پریشان، فکر مند اور برہم رہتے ہیں اور ذہنی کاموں کو مؤثر طریقے سے سرانجام نہیں دے پاتے ان کی جسمانی صحت خراب رہتی ہے۔ دوسرے الفاظ میں جسم ذہن اور روح یہ تینوں غیر مطمئن حالت میں رہتے ہیں۔

دن میں چند مرتبہ جسم اور ذہن کو آرام پہنچانے سے ہمارے اعصاب شگفتہ حالت میں رہتے ہیں۔ اس طرح جسم کی نشوونما زیادہ سے زیادہ ہوتی ہے۔ یاد رکھئے کہ خوراک کے مکمل طور پر جزو بدن بننے میں اعصابی تناؤ سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔

تھکن کا احساس

اعصابی نظام کو جو چیز سب سے زیادہ تکلیف کرتی ہے وہ تھکان کا احساس ہے۔

بعض لوگ صبح اٹھتے ہیں تو اپنے آپ کو تھکا تھکا سا محسوس کرتے ہیں۔اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ وہ فطری نیند کا وقت غیر ضروری یا بے وقت مشاغل میں ضائع کر دیتے ہیں۔ٹی وی پروگرام اور نصف شب تک جاری رہنے والی ڈنر پارٹیاں اعصاب کو تھکا دیتی ہیں،رات کو دیر سے کھانا کھایا جائے یا زیادہ کھالیا جائے تب بھی نیند ٹھیک طور پر نہیں آتی اور انسان جب صبح کو آنکھ کھولتا ہے تو بے حد تھکا ہوا ہوتا ہے۔

رات کے دس بجے سو جانے سے اعصاب کو سکون ملتا ہے اور اگلے روز کارکردگی کا معیار بہت اونچا ہو جاتا ہے۔ ہر وقت تھکے تھکے سے رہنے کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے،توانائیاں ٹھیک طور پر کام کرتی ہیں اور جسم کا سارا نظام درست رہتا ہے۔آپ ایک ماہ رات کے دس بجے سو کر دیکھئے،آپ یقیناً محسوس کریں گے کہ کھوئی ہوئی تازگی اور توانائی واپس آ گئی ہے۔

اس معاملے میں ایک اور نکتہ قابل ذکر ہے۔کام اور تفریح کے درمیان ایک توازن ہونا چاہیے۔تفریح کے اوقات ایسے ہوں کہ وہ نیند کے فطری نظام پر اثر انداز نہ ہوں۔دن میں تین چار بار آنکھیں بند کر کے بیٹھ جانے یا لیٹ جانے سے اعصاب کا تناؤ کم ہو جاتا ہے اور تھکن کی اعصاب شکن کیفیت طاری نہیں رہتی۔

ذہن پر دباؤ

اعصابی نظام کے حد سے زیادہ کام کرتے رہنے سے ذہن پر دباؤ کا محسوس ہونا بھی ایک عام سی علامت ہے۔اس تحریر کے رقم کرتے وقت میرے سامنے ایک اشتہار ہے جس میں ایک آدمی کو سر پکڑے ہوئے دکھایا گیا ہے اس

میں لکھا ہے کہ یہ شخص ہزاروں ہتھوڑے اپنے سر پر پڑتے ہوئے محسوس کر رہا ہے۔ یہ حالت بڑی ہولناک نظر آتی ہے لیکن مجھے علم ہے کہ یہ مبالغہ آمیز نہیں۔ اس آدمی نے اس حالات تک پہنچنے سے پہلے ابتدائی علامات سے بہت بے پروائی برتی ہے۔ بہت ممکن ہے اس نے ہفتوں اس تکلیف کی آمد اور دباؤ کو محسوس کیا ہو، اور نشہ آور دواؤں سے دبا دیا ہو۔ اگر اس نے ابتدائی علامات کی طرف دھیان دیا ہوتا تو موجودہ اذیت ناک حالت کو نہ پہنچتا۔

تھکن سے چور اعصاب جسم کے کسی بھی حصے میں درد کا باعث ہو سکتے ہیں۔ اعصابی تکلیف کسی طبعی سبب یا اعصاب میں نقص کی وجہ سے پیدا ہو سکتی ہے۔ دونوں حالتوں میں درد شدید ہو گا اور دونوں میں فرق کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اعصاب کی وجہ سے سر میں درد ہو تو کئی لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ دماغ میں کوئی جسمانی یا طبعی تکلیف ہے۔ اکثر اوقات درد کی شدت کے باعث وہ سوچنے لگ جاتے ہیں کہ ابھی پاگل پن کا دورہ پڑنے والا ہے۔ اس خوف کی وجہ سے درد کی شدت اور بڑھ جاتی ہے اور وہ دائمی صورت اختیار کر جاتا ہے۔

شدید اعصابی تناؤ

اعصابی تناؤ میں شدت پیدا ہونے پر بلڈ پریشر بڑھتا ہے اور اس وجہ سے تناؤ اور بھی زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح ایک اور برا اثر پیدا ہوتا ہے۔ بلڈ پریشر کی تکلیف جن لوگوں کو بہت زیادہ ہو، ان کے لیے زندگی کا ہر کام بڑی آہستگی سے کرنا ضروری ہے۔ دھیمے پن میں اعصاب کو خاصا آرام اور سکون ملتا ہے۔ میرے خیال میں مکمل

آرام کرنے کے لیے کوئی نہ کوئی موقع تلاش کرتے رہنا چاہیے۔ کام کے دوران گہرا سانس لینے سے تناؤ اور سر کے اندر دباؤ کسی قدر کم ہو جاتا ہے۔ سر میں شدید تناؤ اور دباؤ کی صورت میں آپ کے لیے یہ مناسب ہوگا کہ اپنی توجہ سر کے بجائے پاؤں کی طرف منتقل کر دیں۔ اس طرح خون کا دوران ٹانگوں کی طرف ہو جائے گا۔

اصل بات یہ ہے کہ آپ سر کے دباؤ سے زیادہ فکر مند نہ ہوں اور اپنے کام اور آرام میں توازن قائم کرنے کی کوشش کریں۔ دوائیاں استعمال کرنے سے پہلے اصل سدباب معلوم کرنے کی فکر کریں۔ چست لباس، خصوصاً تنگ کالر اس تکلیف میں اضافہ کر دیتے ہیں۔ اس سے بچنا چاہیے۔ جب کسی خاص دن کے اختتام پر آپ ذہنی دباؤ زیادہ محسوس کریں تو گرم پانی سے غسل کر کے جلد بستر پر لیٹ جائیں۔ بستر پر لیٹنے کے بعد اپنے اوپر ترس کھانے والے خیالات ذہن میں ہرگز نہ لائیے، صرف آرام کیجیے۔ اگر کوئی تکلیف ہو تو اس طرح سوچنا شروع کیجیے کہ یہ کیفیت بالکل عارضی ہے اور کل صبح تک حالت بالکل ٹھیک ہو جائے گی۔

اعصابی بدنظمی کی تمام علامتوں کے بارے میں اگر ہمارے پاس مناسب معلومات ہوں تو ہم فضول اور بے وجہ خوف کا شکار نہیں ہوں گے۔ جس طرح آپ اپنی انگلی کے زخمی ہو جانے پر یہ خیال نہیں کرتے کہ خون بہنے سے موت واقع ہو گی، اسی طرح ذہنی دباؤ محسوس کرنے پر آپ خیال نہیں کریں گے کہ آپ بہت جلد کسی خوف ناک حالت سے دوچار ہونے والے ہیں۔ آپ زخم سے خون کا بہنا اور رسنا روکتے ہیں اسی طرح اپنی اعصابی قوت، اپنے ذہن کے زخم سے ضائع ہونے سے روک سکتے ہیں۔ یہ طریقہ ہوشمندی سے آزمایئے۔ نتیجہ یقیناً تسلی بخش ہوگا۔

احساس پریشاں

آج کے مشکل زمانے میں اکثر لوگ تشویش انگیز زندگی بسر کر رہے ہیں۔ آپ ان کے چہروں سے ان کی پریشانیاں پڑھ سکتے ہیں اور ان کی وضع قطع اور زندگی کے متعلق روش سے ان کی زبوں حالی کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔ تشویش ایک اندرونی جذبہ ہے جو بے حد نقصان پہنچاتا ہے، بظاہر اتنا ضرر رساں دکھائی نہیں دیتا۔ تشویش میں مبتلا انسان اپنی زندگی سے حظ نہیں اٹھاتا کیونکہ اس نے اپنی زندگی اور اپنے دماغ کو بند کر کے رکھا ہے۔ جس کی وجہ سے اعصاب میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔

پریشانیوں کا علاج یہ ہے کہ ان کا سامنا کیا جائے اور یہ دیکھا جائے کہ ہمیں جس چیز کا اندیشہ ہے اس کے وقوع پر ہمیں کیا نقصان ہو گا اور کتنا ہو گا اور اس کی کوئی حقیقت بھی ہے۔ پریشان حال آدمی کو چاہیے کہ وہ ہر دن اور ہر لمحہ اچھی طرح گزارنے کی عادت ڈالے کل اپنی فکر آپ کرے گی۔ آنے والی کل اس وقت ہماری نہیں تو خواہ مخواہ کیوں پریشان رہا جائے؟

وہ خطرات جو غیر واضح ہیں ان کے بارے میں ہمارا طرز عمل منفی کے بجائے مثبت ہونا چاہیے۔ ہوتا یہ ہے کہ جب کوئی چیز ہمارے سامنے آتی ہے تو ہم بلاوجہ کسی ناخوشگوار تجربے یا واقعے کو اس کے ساتھ ملا دیتے ہیں اور یہ سوچنے لگتے ہیں کہ آئندہ وہی ناخوشگوار واقعہ ظہور پذیر ہونے والا ہے اس طرح ہمارے اعصاب پر ایک انجانا سا احساس طاری ہو جاتا ہے جس کی کوئی بنیاد نہیں۔

شدید سر درد آپ کی صحت کے لیے ایک پیغام دیتا ہے

پریشانیوں سے جلد متاثر ہونے والے شخص کے لیے سب سے مناسب راستہ یہ ہے کہ وہ اپنے آپ کو پریشان خیالی سے محفوظ رکھے۔ وہ خبریں نہ پڑھے اور وہ باتیں نہ سنے جو اسے تشویش میں مبتلا کر دیتی ہیں۔ اخبارات کے ہولناک واقعات پڑھنا اور کسی ریڈیو اسٹیشن سے خوفناک خبریں سننا ہرگز ضروری نہیں۔ کوئی ایسا اسٹیشن لگایئے جہاں سے فرحت بخش موسیقی نشر ہو رہی ہو۔ آپ خود سکون حاصل کرنے کے راستے دریافت کر سکتے ہیں۔

ذہنی ضبط

اس کا تریاق طاقتور خود ترغیبی میں پوشیدہ ہے۔ آپ اپنے آپ سے بار بار کہیے کہ جہاں تک ممکن ہوا، میں ان باتوں سے اثر نہیں لوں گا اور اپنے آپ کو اچھی باتوں کا اہل بناؤں گا، میں اپنے کام کا ماہر بنوں گا تا کہ ہنگامی حالات میں نا اہل آدمیوں کی طرح ملازمت سے نکال نہ دیا جاؤں۔ میں قنوطی لوگوں کی بدگوئی کے باوجود خوش رہوں گا اور ہردلعزیز بنوں گا۔ اس طرح کے مثبت اقوال سے بلاشبہ آپ اپنے جسم ذہن اور روح کو بلند ترین مقام پر رکھ سکیں گے اس طرح آپ کے اندیشے ختم ہو جائیں گے۔ پریشانیوں کے لیے آپ کے ذہن کا دریچہ بند ہو جائے گا۔

ظاہر ہے کہ جو خیالات آپ کے منصوبوں میں حائل ہو رہے ہوں، انہیں آپ ذہن میں کیسے جگہ دے سکتے ہیں؟ کم قوت والی پریشانیوں کو ذہن میں داخل ہونے سے روکنے میں ہمیں اس مقولے پر عمل کرنا ہو گا کہ زندگی کا ہر لمحہ اچھی طرح

WWW.AIOURDUBOOKS.COM

ضروری التماس!

معزز خواتین و حضرات!

www.aiourdubooks.net کو پسند کرنے کے لئے آپ سب کا بہت بہت شکریہ! ہماری ویب سائیٹ کا مقصد علم و ادب کی ترقی و ترویج ہے۔ جیسا کہ آپ سب لوگ جانتے ہیں کہ کتابیں پڑھنے کا شوق دن بدن کم سے کم تر ہوتا جا رہا ہے۔ اس امر کی کئی وجوہات ہیں لیکن سب سے بنیادی وجہ کتابوں کی بڑھتی ہوئی قیمتیں ہیں۔ ہمارا اولین مقصد عوام الناس کو اعلیٰ کتابیں اور وہ بھی مفت فراہم کرنا ہے۔ امید ہے آپ سب ہمارے اس عظیم مقصد کی تائید کرتے ہیں۔ ہم (www.aiourdubooks.net) آپ کو نیٹ کی وسیع دنیا سے ہر قسم کی کتابیں فراہم کرتے ہیں۔ ہم بلا معاوضہ آپ کی اور علم و ادب کی یہ خدمت سر انجام دے رہے ہیں۔ اس کے جواب میں ہم آپ سے درج ذیل باتوں کی توقع کرتے ہیں۔

۱۔ برائے مہربانی www.aiourdubooks.net کا نام اچھی طرح ذہن نشین کر لیں۔ تاکہ اگر کسی وجہ سے سائیٹ گوگل میں نہ بھی ملے تو با آسانی ہماری سائیٹ تک پہنچ سکیں۔

۲۔ اگر کوئی کتاب پسند آئے تو اسے Share ضرور کریں تاکہ اور دوست احباب بھی اس سے مستفید ہو سکیں۔

۳۔ اس کے علاوہ آپ ہماری سائیٹ چھوڑنے سے پہلے شکریہ ادا کرتے جائیں تو ہم اس کے لئے شکر گزار ہوں گے۔

منجانب:۔

انتظامیہ:www.aiourdubooks.net

گزاریئے۔ اس مقولے کو اپنی عادتوں کا مستقل حصہ بنا لیجیے۔ کھانا کھاتے وقت کوئی پریشان کن بات میرے ذہن میں آتی ہے تو میں اپنے آپ سے سوال کرتا ہوں مجھے اس لمحے کیا کرنا چاہیے۔ کھانا کھاؤں یا پریشانی اور تشویش میں گھلتا رہوں۔ کیوں نہ اس وقت کھانا کھایا جائے اور دوسری باتیں ذہن سے نکال دی جائیں؟

یہ ذہنی عمل دوسرے کم خوشگوار موقعوں پر بھی دہرایا جا سکتا ہے۔ شیو مکمل دھیان سے کرتا ہوں۔ جوتوں کے تسمے باندھتے، رومال دھوتے اور روزمرہ کے کام کاج کرتے وقت میں اپنی توجہ ان پر مرتکز کیے رکھتا ہوں! چنانچہ فضول افکار میرے ذہن سے دور ہی رہتے ہیں۔ ہمیں اکثر اپنے مستقبل کے لیے منصوبہ بندی کرنی پڑتی ہے۔ مناسب یہ ہوگا کہ ہمیں کسی خاص وقت پر اپنے آپ سے کانفرنس کرنی چاہیے اور فیصلے کر چکنے کے بعد ان پر دلیری اور دانشمندی سے عمل پیرا ہونا چاہیے۔

ذہنی ضبط کے فقدان سے پریشانیاں اور شکوک وشبہات ہمیں گھیر لیتے ہیں اور شدید نقصان پہنچاتے ہیں۔ مصروفیت کے وقت اگر پریشانی کا کوئی خیال آپ کے ذہن میں داخل ہو تو اسے ایک انسان تصور کرتے ہوئے یہ کہہ دیجیے ''میں اس وقت مصروف ہوں۔ تم پر توجہ نہیں دے سکتا۔ پھر کسی اور وقت بات ہو گی۔'' وہی خیال دوبارہ آئے تو اس کا سامنا کیجیے اور مسئلے کا حل تلاش کر لیجیے۔ ہم اپنے تصور سے کہیں زیادہ بڑھ کر اپنے خیالات کی دنیا میں نظم وضبط قائم کر سکتے ہیں اور ذہنی نظم وضبط کی تعمیر ہی سے ہم خیالات کی سب سے اونچی سطح تک پہنچ سکتے ہیں۔ ہمیں یقین دلایا گیا ہے کہ ایمان کی طاقت سے انسان، پہاڑ اپنی جگہ سے ہٹا سکتا ہے۔

ہمیشہ تنے ہوئے اعصاب

آپ اگر زود رنج ہیں تو اس کا سبب معلوم کرنا چاہیے کہ آیا وہ جسمانی ہے یا ذہنی سبب اگر جسمانی ہے تو اپنی خوراک پر توجہ دیجیے۔ کھلی ہوا میں ورزش اور سیر کیجیے پوری طرح سونے اور آرام کرنے سے اپنی صحت بہتر بنائیے۔ یہی ایک آسان اور سیدھا راستہ ہے۔ اگر اس کا سبب ذہنی ہے تو معاملہ سہل نہ ہوگا۔ آپ کو اپنی زندگی اور عادات کا تجزیہ کرنا ہوگا۔

آرام کے لیے وقت نکالیے

ممکن ہے آپ نے ایک سے زیادہ کام اپنے ذمے لے رکھے ہوں اور آپ کو تنہائی اور آرام کا وقت نہ ملتا ہو۔ کچھ لوگوں کو زندگی کی سرگرمیوں پر گرفت رکھنے کا سلیقہ آتا ہے۔ کسی چیز کو حاصل کرنے کے لیے کام کرتے رہنا ہی ان کا مقصد ہوتا ہے۔ انہیں احساس ہی نہیں ہوتا کہ تنہائی میں ایک گھنٹہ سوچ بچار کے ساتھ کام کرنا دن بھر مصروف رہنے سے بہتر ہے۔ اس کے علاوہ کام کرنے کے بعد اس پر سوچ بچار نہ کرنے سے کام کی قیمت آدھی رہ جاتی ہے۔ بعض لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جنہیں دن بھر کام کرنے کے باوجود کوئی تھکان محسوس نہیں ہوتی۔ دراصل ان کی لگن اور ان کا ولولہ انہیں تروتازہ رکھتا ہے۔ کام اور مصروفیت کا بوجھ آہستہ آہستہ جسم پر اثر انداز ہوتے جاتے ہیں اور پتہ اس وقت چلتا ہے جب خاصا نقصان پہنچ گیا ہوتا ہے۔

سب سے اچھا اصول یہ ہے کہ اعصابی قوت میں توازن کا پورا پورا خیال

رکھا جائے۔ زیادہ خرچ ہونے پر آپ ضرور تھکان محسوس کریں گے۔ بلاوجہ اپنے اوپر کام لاد لینا دانشمندی کی بات نہیں۔ پھر ترجیحات کا نقشہ تیار کرنا بھی ضروری ہے۔ بعض معاملات ایسے ہوتے ہیں جنہیں احساس سے نظرانداز کیا جا سکتا ہے۔ بعض اوقات ہماری توانائیاں غیر ضروری یا کم ضروری باتوں میں خرچ ہو جاتی ہیں اور اصل کام نامکمل رہ جاتے ہیں جو اعصاب پر دباؤ ڈالتے رہتے ہیں۔ یہ حقیقت آپ کے پیش نظر رہنی چاہیے کہ زندگی کوئی اعلیٰ چیز حاصل کرنے کے لیے ہے۔ تھکان اور اکتاہٹ کے لیے نہیں۔ وہ کام کیجئے جن سے دل شاد ہوتا ہو اور آپ کی روح کو ایک گونہ نشان ملتا ہو۔ ان الجھنوں میں پڑنے سے کیا حاصل جو آپ کے مزاج میں برہمی اور اکتاہٹ پیدا کرتی رہیں؟

دبی ہوئی قوت

بعض افراد تھکان کے خوف سے کسی کام کو ہاتھ لگاتے ہی نہیں اور اپنا سارا وقت یونہی گزار دیتے ہیں۔ یہ طرز عمل غیر صحت مندانہ ہے۔ دراصل انسان کے اندر بے پناہ قوت چھپی ہوئی ہے۔ زیادہ کام کرنے سے اس کا اخراج ہوتا رہتا ہے اور نئی قوت پیدا ہوتی ہے۔ دبی ہوئی قوت، اظہار کے راستے نہ پانے کی صورت میں بڑی خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔ اعصاب کا نظام بعض اوقات اس کی وجہ سے بگڑ جاتا ہے زود رنجی اور چڑچڑے پن کی وجوہات مندرجہ ذیل ہو سکتی ہیں۔

۱۔ ناپسندیدہ ماحول میں زندگی بسر کرنا۔

۲۔ خواہشوں یا منصوبوں میں ناکام ہو جانا۔

۳۔ بہت زیادہ یا بہت کم سوشل ہونا۔
۴۔ ہر کام حد سے بڑھی ہوئی فرض شناسی سے کرنا۔
۵۔ دوستوں اور ساتھیوں کا خود غرض ہونا۔

ان اسباب کا جائزہ لینے سے ہم آپ کو اعصابی دباؤ، زود رنجی اور چڑ چڑے پن سے نجات دلا سکتے ہیں۔ دوسروں پر انحصار کرنے اور ماضی میں کھوئے رہنے کے بجائے اپنی سمجھ بوجھ پر اعتماد کرنے کی ضرورت ہے۔ بہت اونچے خیالات بھی طبیعت کے اندر بے چینی اور مایوسی پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ اپنے مقصد کی طرف مضبوطی مگر آہستگی سے بڑھنا چاہیے۔ بہت زیادہ تیزی بھی اعصاب کو مشتعل کیے رکھتی ہے۔

قوت کے ذخائر

اعصاب تناؤ میں ہوں تو قوت کم پیدا ہوتی ہے اور اس کے ذخائر وجود ہی میں نہیں آتے۔ زندگی میں ترتیب اور خوش اسلوبی کا ہونا اس بات کی علامت ہے کہ ہمارے پاس قوت کے ذخائر وافر ہیں۔ ان کے بغیر تمام بات ایک دوسری شکل اختیار کرتی ہے۔ جن لوگوں کے پاس ذخائر نہیں ہوتے وہ اپنا معمولی کام بھی مسلسل تناؤ کی حالت میں کرتے ہیں۔ اس طرح اعصابی دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس معاملے کا اہم پہلو یہ ہے کہ جونہی آپ یہ محسوس کریں کہ اعصابی تناؤ بڑھ رہا ہے تو اپنی بے تحاشا رفتار کا جائزہ لینا ہوگا۔ جتنا جلد آپ ایسا کریں اتنا ہی بہتر ہوگا۔ صحت کے لیے یہ بات حد درجہ مضر ہے کہ انسان اپنی طاقت سے زیادہ کام کرے اور

روزانہ گھنٹوں کسی توقف کے بغیر کام میں لگا رہے۔

اپنے ذہن اور جسم میں ترتیب اور نظم پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ ہمارے لیے اپنے ساتھیوں کو اچھی طرح سمجھنا اور ان کے ساتھ تحمل سے پیش آنا ضروری ہے۔ ہمارا اگر اخلاقی پیمانہ اونچا ہے تو دوسروں سے اس معیار کی توقع نہیں کرنی چاہیے ورنہ سخت الجھن مایوسی اور مزاج میں برہمی پیدا ہوگی۔ ممکن ہے کہ دوسرے لوگوں کی حرکات اور عادت کا انحصار ایسے اسباب پر ہو جو ان کے اختیار سے باہر ہوں۔ مثلاً وراثت، ماحول اور پرورش۔ یہ تینوں عناصر ان کے سماجی طرز عمل کو محدود بنا سکتے ہیں۔ عادات اور خصائل پر برہم ہونے کے بجائے ہمارے اندر خود اپنے آپ پر قابو پانے کی صلاحیت ہونی چاہیے۔ کسی دوست کے مزاج میں کوئی خرابی ہے تو اسے نظر انداز کر دینا ہی بہتر ہوگا۔ چنانچہ اختلاف کو اعصاب پر سوار کر لینے سے ہماری قوت میں بے حد کمی واقع ہوگی اور صحت جواب دے جائے گی۔ خوش دلی اور خوش مزاجی سے تعلقات میں تازگی آتی ہیں۔

دوسروں کی باتوں کا اثر قبول نہ کیجئے

آپ کے سامنے پریشان کن اور ناراضگی پیدا ہونے والی باتیں ہو رہی ہوں تو آپ ان سے بالکل اثر نہ لیجیے۔ یہ تبھی ممکن ہے جب آپ اپنے جسم اور ذہن کو مکمل سکون اور آرام کی حالت میں رکھ سکتے ہوں۔ پرسکون رہنے کی مشق ایسے کمرے میں شروع کیجئے جہاں بہت سے لوگ باتیں کر رہے ہوں۔ آپ ایسے میں اپنی توجہ اپنی آنکھوں اور جبڑوں کے اعصاب مرکوز کرتے ہوئے بدن

کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے اور کوئی خوشگوار منظر یا واقعہ ذہن میں لے آیئے۔ اس طرح آپ کوئی بات سنے بغیر اچھا وقت کمرے میں گزار دیں گے۔ شاید آپ کو باتوں کی سرسراہٹ سے نیند آ جائے اور یہ اس بات کا ثبوت ہوگا کہ آپ برہم یا ناراض نہیں۔ درحقیقت آپ کا اعصابی استحکام آپ کے اپنے ہاتھ میں ہے۔ اپنی عادتوں کی تہذیب اور دوسروں کی عادتوں کا مشاہدہ دو ایسے کشادہ راستے ہیں جن سے آپ اپنے اعصاب کو شدید تناؤ سے بچا سکتے ہیں۔

پوری توجہ سے کام نہیں ہوتا

مکمل ذہنی توجہ سے کام لینا ایک فن ہے جو باقاعدہ اور مسلسل مشق سے آتا ہے۔ وہ لوگ اس فن میں کمال حاصل کرتے ہیں جن کے سامنے ایک واضح مقصد ہوتا ہے۔ یہ بات بالکل عیاں ہے کہ جو افراد کسی چیز کی طرف پوری توجہ نہیں دے پاتے، وہ آسانی سے بیرونی، غیر موافق حالات سے متاثر ہو جاتے ہیں۔ جیسے طبعی بیماری میں کمزور عضو زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ سب سے پہلے ذہنی کمزوری کا سبب معلوم کر کے اصلاح کا نقشہ تیار کرنا ہوگا اور اپنی قوت مدافعت میں بتدریج اضافہ کرنا ہوگا۔

بعض اوقات ہم وہم کا شکار ہو جاتے ہیں اور یہ سمجھ لیتے ہیں کہ دوسرے لوگوں کی موجودگی میں کام نہیں ہو سکے گا۔ اس وہم سے نجات حاصل کر کے یہ تجزیہ کیجیے کہ ایک کمرے میں بہت سے لوگ بیٹھے گپ شپ ہانک رہے ہیں اور آپ کامل توجہ سے اپنا کام کیے جا رہے ہیں۔ شاید شروع میں کچھ ناکامی ہو مگر چند بار کی

مشق سے آپ کے اندر توجہ مرتکز کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جائے گی۔ میں خود بھی اپنا کام ایسے کمروں میں کر لیتا ہوں جہاں دوسرے لوگ بات چیت میں مشغول ہوں اور آ جا رہے ہوں۔ میرا ایک دوست ٹرین کے انتظار میں ریلوے پلیٹ فارم پر لکھنے کا کام بخوبی کر لیتا ہے یہ بات صرف مشق اور ہلکی پھلکی ریاضت کی ہے۔

ذہنی آوارگی

کام کرتے وقت ذہن کا ادھر ادھر بھٹکنا اس بات کی علامت ہے کہ آپ اپنے کام میں پوری دلچسپی نہیں لے رہے۔ ہو سکتا ہے آپ غیر مطمئن ہوں شاید آپ ایک ہی جگہ کئی سال سے کام کر رہے ہوں اور یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کا ذہن آوارہ اور اس میں توجہ سے کام کرنے کی قوت موجود ہی نہ ہو۔ ان چند عوامل میں ذہنی آوارگی سب سے زیادہ نقصان دہ اور مضر رساں ہے۔ اس پر قابو پانے کی اشد ضرورت ہے۔ کام کرتے وقت جب باہر کا کوئی خیال آپ کے ذہن میں گھس آئے تو اسے فوراً رد کر دیجئے۔ اس کے لیے آپ کو وہی طریقہ استعمال کرنا ہوگا جو آپ عالم پریشانی میں بے ساختہ اختیار کرتے ہیں۔ آپ اپنے ذہن کے دروازے اس پر بند کر دیجیے، اگر اس خیال کو ایک مرتبہ آپ کے ذہن میں داخل ہونے کا موقع مل گیا تو ذہن میں بڑے آرام سے براجمان ہو جائے گا اور آسانی سے باہر نکلے گا نہیں۔ اس کے علاوہ اگر کسی اور کام یا منصوبے کا خیال آتا ہے تو اس کے لیے کوئی دوسرا وقت ذہن میں طے کر لیجیے اور اس کام پر توجہ قائم رکھئے جو آپ اس وقت انجام دے رہے ہیں۔ دن کو فرصت کے وقت خواب دیکھنا ایک

اچھا مشغلہ ہے۔ لیکن کام کے وقت نہیں۔ کام کے دوران جب آپ تھوڑے وقفے کے لیے آرام کرنے لگیں تو اس وقت تصور میں خواب دیکھے جا سکتے ہیں۔ طبعی طور پر آرام کے وقت اپنے تصور میں خوبصورت چیزیں لانے سے اعصاب کو بڑا سکون ملتا ہے لیکن کام کرتے وقت آپ کی ساری توجہ کام ہی پر ہونی چاہیے۔ آپ کو علم ہوگا کہ عمر کے ساتھ ساتھ توجہ مرتکز کرنے کی قوت کم یا زیادہ ہوتی رہتی ہے، لیکن کمی کی تلافی آسان ذہنی ورزشوں کی مدد سے ممکن ہے۔

مثلاً آپ کسی اچھے اخبار کا اداریہ مضمون پڑھتے ہیں اس کے ہر پیرے اور ہر فقرے کے حقیقی معنی معلوم کیجیے اور حقائق کو سمجھنے کی کوشش کیجیے۔ اگر سمجھنے میں دشواری پیش آ رہی ہے تو اداریہ بار بار پڑھیے یہاں تک کہ مفہوم واضح ہو جائے۔ شروع شروع میں کم حصہ سمجھ میں آئے گا تاہم چند روز کی مشق سے پورا اداریہ ذہن میں بیٹھ جائے گا۔ اس کے علاوہ آپ مشاہدے کی عادت ڈالیے۔ یہ عادت آپ کے لیے بے حد مفید ثابت ہوگی۔ آپ کہیں جاتے ہیں تو غیر معمولی چیزوں کی طرف غور سے دیکھیے۔ عمارتوں کے طرز تعمیر، نقش و نگار، پارچہ جات کی بناوٹ اور نقش و نگار پر آپ کچھ دیر کے لیے اپنی توجہ مرتکز کر دیجیے اور اس عرصے میں کوئی اور خیال آپ کے ذہن میں نہ آنے پائے۔

وقفے وقفے کا ذہنی آرام آپ کو ہمیشہ جوان رکھے گا

آپ کو جن چیزوں سے قدرتی دلچسپی ہوتی ہے ان پر آپ خوب توجہ دیتے ہیں لیکن ان اشیاء پر بھی توجہ دینی چاہیے جن میں آپ کے لیے کوئی دلچسپی نہ

ہو۔اس طرح آپ کی قوت مشاہدہ میں اضافہ ہوگا اور زندگی میں دلچسپی لینے کی خو پڑ جائے گی اور مشکل کام سرانجام دینے آسان ہو جائیں گے۔

پریشانیوں میں بے خوابی

موجودہ دور میں پریشان ہونے کی وجہ سے جاگتے رہنا اعصابی نظام میں خرابی کی علامت ہے۔میری دانست میں یہ لوگ حقیقی طور پر بے خوابی کے مریض نہیں ہوتے کیونکہ لمبی چھٹیوں کے دوران وہ لمبی تان کر سوتے ہیں۔اس کی وجہ صرف یہ ہوتی ہے کہ وہ سوتے وقت اپنے کاروباری مسائل کے متعلق سوچ بچار میں مصروف رہتے ہیں۔ایک عمل کو میں نے اس ضمن میں بڑا مفید پایا ہے۔سونے کے لیے آپ بستر پر لیٹ جائیے اور یہ خیال ذہن میں بٹھا لیجیے کہ آپ اپنے سارے مسائل گھر سے باہر چھوڑ آئے ہیں،دو چار بار اس کی مشق کیجیے۔آپ جلد ہی محسوس کریں گے کہ بستر پر لیٹتے ہی نیند آ جائے گی اور بے خوابی کی شکایت دور ہو جائے گی۔

قوت کا فطری آہنگ

ہمارے لیے اپنے کاموں کو ایک فطری نظام کے تحت رکھنا ضروری ہے۔مشکل اور اہم کاموں کے لیے صبح کے اوقات زیادہ موزوں ہیں۔باقی معمول کے کام دن کے بقیہ حصے میں کیے جا سکتے ہیں۔نفسیات کے رو سے دن کے مختلف اوقات کے دوران ذہنی ریاضت میں بتدریج کمی نہایت صحیح اور درست بات ہے۔صبح کے وقت دماغی کام بہتر انداز میں ہوتا ہے اور شام کو صرف ہلکے

ہلکے امور طے کیے جاسکتے ہیں۔اس طریقے سے آپ کاموں کے ذہنی دباؤ سے بچے رہیں گے، رات کو گہری نیند سو سکیں گے۔کبھی کبھار اگر شام کے وقت کوئی اہم اور مشکل کام کرنا پڑے تو آپ سونے سے پہلے کم از کم ایک گھنٹہ سیر کریں۔آپ کے معمول میں تبدیلی آجانے سے جو خرابی پیدا ہو سکتی ہے اس کے ازالے کا یہی طریقہ سب سے مناسب ہے۔

کوئی مسئلہ آپ کے ذہن میں در آتا ہے تو آپ اس سے چھٹکارا حاصل کرنے میں دقت محسوس کر رہے ہیں تو اپنی آنکھوں کو ذرا ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔اس طرح کچھ سکون سا محسوس ہوگا۔دفتر میں کام کرتے ہوئے اکتاہٹ محسوس ہونے لگے تو اپنی آنکھوں اور ناک پر توجہ مرکوز کر دینے سے عجب راحت اور تازگی ملے گی۔کمرے میں گھپ اندھیرا ہے تو ہلکی سی روشنی آپ کے لیے ممد ثابت ہوگی۔

ایک اور طریقے سے آپ سکون حاصل کر سکتے ہیں، اپنے پلنگ کے ساتھ ریڈیو سیٹ رکھ لیجیے اور بیرون ملک ریڈیو اسٹیشنوں سے رابطہ ملائیے۔وہاں سے تمام رات نشریات کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔جلد ہی تفکرات آپ کا پیچھا چھوڑ دیں گے اور آپ کو نیند آنے لگے گی۔میں یہ نہیں کہتا کہ رات کے وقت پریشان کن خیالات کو دور کرنے میں آپ فوراً ہی کامیاب ہو جائیں گے لیکن مسلسل مشق کرتے رہنے سے بہتر نتائج سامنے آئیں گے۔

گھریلو کشیدگی

میرے پاس جو معلومات ہیں۔ان سے گھریلو تنازعات کی نہایت افسردہ

ضروری التماس!

معزز خواتین وحضرات!

www.aiourdubooks.net کو پسند کرنے کے لئے آپ سب کا بہت بہت شکریہ! ہماری ویب سائیٹ کا مقصد علم وادب کی ترقی وترویج ہے۔ جیسا کہ آپ سب لوگ جانتے ہیں کہ کتابیں پڑھنے کا شوق دن بدن کم سے کم تر ہوتا جارہا ہے۔ اس امر کی کئی وجوہات ہیں لیکن سب سے بنیادی وجہ کتابوں کی بڑھتی ہوئی قیمتیں ہیں۔ ہمارا اولین مقصد عوام الناس کو اعلیٰ کتابیں اور وہ بھی مفت فراہم کرنا ہے۔ امید ہے آپ سب ہمارے اس عظیم مقصد کی تائید کرتے ہیں۔ ہم (www.aiourdubooks.net) آپ کو نیٹ کی وسیع دنیا سے ہر قسم کی کتابیں فراہم کرتے ہیں۔ ہم بلا معاوضہ آپ کی اور علم وادب کی یہ خدمت سرانجام دے رہے ہیں۔ اس کے جواب میں ہم آپ سے درج ذیل باتوں کی توقع کرتے ہیں۔

۱۔ برائے مہربانی www.aiourdubooks.net کا نام اچھی طرح ذہن نشین کرلیں۔ تاکہ اگر کسی وجہ سے سائیٹ گوگل میں نہ بھی ملے تو باآسانی ہماری سائیٹ تک پہنچ سکیں۔

۲۔ اگر کوئی کتاب پسند آئے تو اسے Share ضرور کریں تاکہ اور دوست احباب بھی اس سے مستفید ہوسکیں۔

۳۔ اس کے علاوہ آپ ہماری سائیٹ چھوڑنے سے پہلے شکریہ ادا کرتے جائیں تو ہم اس کے لئے شکرگزار ہوں گے۔

منجانب:۔

انتظامیہ:www.aiourdubooks.net

تصویریں بنتی ہیں۔ان کا سبب اعصاب ہی ہیں۔خاوند اور بیوی تند و تیز الفاظ منہ سے نکال دیتے اور آپس میں لڑنا شروع کر دیتے ہیں۔پھر بچے ماں یا باپ کے لیے تکلیف دہ بن جاتے ہیں۔یہ سب باتیں ایک مثالی گھر کی شان کے خلاف ہیں۔عام طور پر یہ ناخوشگوار باتیں دن کے آخر میں ہوتی ہیں جب دونوں کو اعصابی تھکن ہوتی ہے۔کوئی مرد سارا دن محنت کرتا ہے۔اعصابی تناؤ پر قابو نہیں رکھتا اور کچھ وقت کے لیے آرام بھی نہیں کرتا تو شام کے وقت جب گھر آئے گا تو اپنے ذہنی دباؤ کی وجہ سے پرسکون حالت میں نہیں ہوگا۔صحت مند تھکان اور چیز ہے اور اعصابی تھکان دوسری چیز۔یہ عجیب بات ہے کہ لوگ عام طور پر اپنے رشتہ داروں سے لڑنے جھگڑنے سے گریز نہیں کرتے۔البتہ غیروں کے ساتھ لڑنے بھڑنے سے بچتے ہیں۔

گھر میں کشیدگی کا سبب گھر سے باہر تلاش کیا جا سکتا ہے۔اگر آپ دماغی کام کرتے ہیں تو گھر جانے سے پہلے تھوڑی دیر کے لیے سیر کیجیے اور گہرے سانس لیجیے۔اس طرح آپ کے ذہن سے سب جالے صاف ہو جائیں گے اور آپ ایک تروتازہ شخصیت کے مالک ہو جائیں گے۔گھر میں خوشی خوشی داخل ہوں گے اور کسی نزدیکی کرسی پر اپنے آپ کو نہیں ڈال دیں گے اعصابی تناؤ دور ہونے سے آپ کی بیوی آپ کی برہمی اور خفگی سے محفوظ رہے گی۔اور اگر آپ عورت ہیں اور دن بھر گھر کے کام کاج میں مصروف رہتی ہیں تو اپنے میاں کے گھر آنے سے پہلے ایک گھنٹہ آرام کر لیجیے۔یہ عمل آپ کی شام اور رات کو بے حد پرلطف بنا دے گا۔

دن بھر میں ہر خاتون کو کچھ دیر کے لیے وقتاً فوقتاً آرام کرنا چاہیے۔مرد کی

نسبت اسے آرام کرنے کے زیادہ مواقع حاصل ہیں مگر وہ شاذونادر ہی ان سے فائدہ اٹھاتی ہے۔ صبح سے دوپہر کے درمیان کچھ دیر آرام اور لنچ کے بعد آدھ گھنٹے کا آرام آپ کو تناؤ اور اعصابی تھکان سے محفوظ رکھے گا۔

اعصابی تھکان سے گریز

اعصابی تناؤ سے پیدا ہونے والی تھکان بہت سی شادیوں کے لیے خرابی کا باعث ہوتی ہے۔ حالانکہ عام طور پر ہم سمجھتے ہیں کہ گھر میں کشیدگی کا باعث مزاجوں کا اختلاف ہے۔ اختلاف بالعموم اس لیے پیدا ہوتا ہے کہ میاں یا بیوی کا تعاقب ذہنی تھکان کر رہی ہوتی ہے۔ میری ہدایت پر عمل کرنے سے وہی خاندان جو بظاہر اختلاف مزاج کی وجہ سے ٹوٹنے والے تھے، چند ہفتوں میں اور قریب آ گئے۔ دراصل گھر کی زندگی میں باہر کی زندگی کے مانند ہمیں حالات کو برا بھلا کہنے کے بجائے یہ دیکھنا چاہیے کہ ہماری غلطی کیا ہے۔

گھر کی زندگی اپنی حفاظت خود نہیں کرتی اسے آپ کی مکمل توجہ درکار ہے۔ آپ جس طرح اپنے کاروبار کی طرف دھیان دیتے ہیں۔ اسی طرح اس طرف بھی توجہ دیں۔ اگر آپ اپنی تمام اعصابی قوت رزق کمانے پر خرچ کر دیتے ہیں تو آپ کا گھر بدمزاجی اور افسردگی کا ایک ڈھیر بن جائے گا جس میں خوشی اور مسرت کا کہیں گزر نہ ہوگا۔ آپ کو احساس ہونا چاہیے کہ شام کا وقت گھر کے لیے خوشیوں کا سب سے اچھا حصہ ہے اس لیے اپنی قوت کا ایک حصہ گھر میں لطف اندوز ہونے کے لیے بحال رکھنا ضروری ہے۔

اس کے علاوہ کئی دوسری چھوٹی باتیں ایسی ہیں جو گھروں میں خوشیاں لاتی ہیں۔ مثلاً قوت برداشت، ہمدردی، صبر اور مزاج کو قابو میں رکھنے کی صلاحیت بڑی اہمیت رکھتے ہیں لیکن یہ سب خوبیاں تھکان سے متاثر ہوتی ہیں۔ میں یہاں اس بات پر زور دوں گا کہ حد سے زیادہ تھکان سے اپنے آپ کو محفوظ رکھنا ضروری ہے۔ گھریلو زندگی میں آپ جب تک اپنی اعصابی قوت خرچ نہیں کریں گے، کامیاب نہیں ہو سکتے، اس مقصد کے لیے کتنی طاقت بچا سکیں گے، اس کا انحصار کام کی کیفیت اور مواقع پر ہے۔ سبک روی سے اپنے کام پر مناسب وقت صرف کیجیے۔ جلدی اور کھلبلی سے بچئے۔ وقفوں سے، تھوڑی دیر آرام کیجئے اور اپنے کام بڑی دلچسپی سے کیجیے اس طرح آپ یقینی طور پر اپنی اعصابی قوت کو دن بھر بحال رکھ سکیں گے۔ یہ بھی یاد رکھیے کہ فراغت ہی تکلیف دہ اور اذیت ناک بن جاتی ہے اگر اعصابی نظام تھکا ماندہ ہو۔

تعلقات کی تنہائی

میں پہلے ایک بے حد آزردہ اور شکستہ دل خاتون کا ذکر کروں گا جو دوسروں کو زندگی سے لطف اندوز ہوتے دیکھتی، لیکن اپنے لیے یہ سمجھتی کہ اسے اس کی کوئی ضرورت نہیں۔ اس کا رنگ زرد تھا۔ وہ بے ذوق اور تھکی تھکی سی رہتی۔ اس میں طاقت اور کشش کی کمی تھی۔ اسے ہم معاشرے کی دیوار کا پھول کہہ سکتے تھے۔ آپ کو بہت سے ایسے لوگ ملیں گے جو معاشرتی زندگی سے اپنے آپ کو لگ تھلگ رکھتے ہیں۔ اس لیے نہیں کہ وہ ملنا جلنا نہیں چاہتے بلکہ اس لیے کہ وہ

اپنی خواہش کو عملی جامہ پہنانے کی طاقت نہیں رکھتے۔

اگر آپ ایسے لوگوں میں سے ہیں تو سب سے پہلے اس بات کا جائزہ لیں کہ آپ کے پاس معاشرے کو دینے کے لیے کیا ہے۔ آپ اگر ہر وقت یہی سوچتے رہتے ہیں کہ معاشرے سے آپ کیا حاصل کر سکتے ہیں تو ناامیدی کے سوا معاشرہ کچھ اور نہ دے سکے گا۔ جسمانی کشش کی بڑی اہمیت ہے۔ حسن زندگی کی چمک، قوت اور زندہ رہنے کے ولولے میں پایا جاتا ہے۔ اس کا انحصار زیادہ تر اعصابی نظام کی حالت پر ہے۔ اگر آپ ہر وقت تھکے ماندے رہتے ہیں تو کوئی آپ کی ذات میں افادیت محسوس نہیں کرے گا اور آپ سے دور دور ہی رہے گا۔ لوگ ان افراد کی تلاش میں رہتے ہیں جن کی باتوں میں شگفتگی اور دلکشی ہوتی ہے۔

یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ کسی آدمی میں دوسروں سے میل جول کی اہلیت کا انحصار تربیت پر ہوتا ہے۔ اکلوتا بچہ اس لحاظ سے گھاٹے میں رہتا ہے اور یہی حال ان کا ہوتا ہے جو کسی جسمانی نقص کی وجہ سے الگ الگ رہتے ہیں۔ تھوڑی سی توجہ سے میل جول کی عادت اور خوبی پیدا ہو سکتی ہے۔ اس کے لیے سب سے ضروری بات یہ ہے کہ آپ دوسروں میں دلچسپی لینی شروع کریں اور اپنے آپ کو بھی خوشگوار بنائیں۔ آپ کی معلومات مختلف چیزوں کے بارے میں وسیع ہونی چاہئیں۔ فنون لطیفہ بھی انسان کی شخصیت میں کشش پیدا کرتے ہیں۔

ابتدا آپ کی طرف سے ہو

ایک شرمیلا، ہر جگہ گھبرا جانے والا انسان کسی کام کی ابتدا کرنے سے بے

حساب گریز کرتا ہے۔اس کی مثال اس لڑکے سے ملتی جلتی ہے جو پانی میں اترنے سے ڈرتا ہے اور جب اتر جاتا ہے تو سارا خوف جاتا رہتا ہے۔اس طرح ایک شرمیلا آدمی جب اپنی گھبراہٹ پر قابو پا لیتا ہے تو اپنے آپ کو بہتر محسوس کرتا ہے۔معاشرے سے دور رہنے کا سبب بالعموم ڈر اور خوف ہوتا ہے۔یعنی اپنی محدود قابلیت کے باعث دوسروں کی نظروں میں بے وقوف بننے کا خوف۔سوال یہ ہے کہ اس خوف سے نجات پانے کا راستہ کیا ہے۔اس کا علاج اپنے ڈر اور خوف کو بالکل نظر انداز کرنے میں ہے۔آپ کی جو خواہش ہے اس کے مطابق کر گزریئے۔میرا اپنا تجربہ یہ ہے کہ لوگ میرے پاس اس لیے آتے تھے کیونکہ میں انہیں میل جول پیدا کرنے کے لیے ذہنی طور پر تیار کرتا تھا۔آخر وہ بڑے سوشل اور ملنسار بن گئے۔

الگ تھلگ رہنے سے انسان میں خود اعتمادی پیدا نہیں ہوگی۔وہ خدشات اور وسوسوں میں گھرا رہتا ہے اور ہر کام کرنے سے ڈرتا ہے۔میل جول کا سب سے آسان راستہ کاروبار اور کھیل میں سے نکلتا ہے۔تنہائی کی شکایت کرنے والے روزمرہ کی چیزوں میں بالکل دلچسپی نہیں لیتے۔درحقیقت وہ اپنی ذات ہی سے دلچسپی رکھتے ہیں۔آپ نے دیکھا ہوگا کہ مشترکہ مفادر کھنے والے دو آدمی بڑے شوق و انہماک سے گھنٹوں آپس میں باتیں کرتے رہتے ہیں اور جن کا کوئی مفاد نہ ہو وہ تھوڑی سی بات چیت کے بعد علیحدہ ہو جائیں گے۔اگر آپ چاہتے ہیں کہ دوسروں سے میل جول رکھیں تو یہ معلوم کرنا ہوگا کہ وہ کیا کرتے اور کیا سوچتے ہیں۔ان باتوں سے واقفیت حاصل ہونے کے بعد اس کلب یا تنظیم میں شمولیت اختیار کر لیجیے جن میں وہ وابستہ ہیں۔

قابل عمل قواعد

دوسروں سے میل جول کے وقت ذیل کے چار قواعد ملحوظ رکھئے:

۱۔اپنے مزاج کے بارے میں کوئی خاص تاثر دینے اور اپنی کامیابی پر غیر معمولی حیرت کا اظہار کرنے سے گریز کیجئے۔

۲۔دوسروں کے نظریات اور خیالات میں دلچسپی لیجئے۔اس طرح آپ اپنے خول سے باہر آجائیں گے۔

۳۔زیادہ باتیں نہ کیجئے بلکہ دوسروں کی باتیں خوش دلی اور خوش مزاجی سے سنتے رہیے۔

۴۔اودھم مچانے اور بے جا مداخلت سے گریز کیجئے اور سکون کے ساتھ اپنی دلچسپی اور پسند کا اظہار کیجئے۔بات چیت کرتے وقت اس امر کا خیال رکھئے کہ آپ کی آواز بہت اونچی نہ ہو۔آپ کے لہجے میں ترشی یا بدتمیزی کا عنصر نہ ہو کوئی گھبراہٹ نہ ہو۔اعتماد سے اپنا مدعا بیان کیجئے اور بولنے سے پہلے تولنے کا اصول سختی سے اپنایئے۔منہ سے نکلی ہوئی بات جو نقصان پہنچا دیتی ہے اس کا ازالہ بہت مشکل ہوتا ہے۔

تنہا زندگی گزارنے والوں کے بہت سے خطوط میری طرف آئے۔میں نے جواب میں یہ مشورہ دیا کہ آپ میل جول بڑھانے میں ابتدا کیجئے۔اس طرح آپ کی گھبراہٹ ختم ہو جائے گی اور آپ کو سلیقے سے بات کرنے کا ہنر آ جائے گا۔معاشرتی زندگ میں ہماری حیثیت اداکاروں کی سی ہے۔کوئی بھی ایسا

اداکار نہیں ہوا جس پر پہلی اداکاری کے وقت گھبراہٹ طاری نہ ہوئی ہو۔ رفتہ رفتہ یہ ختم ہوتی گئی ایک ہی رات میں ختم نہیں ہوئی۔ لوگوں کے سامنے آنے پر پہلے آپ کو بھی گھبراہٹ کا سامنا ہوگا لیکن پھر سب ٹھیک ہو جائے گا۔ اس مسئلے کا حل صرف یہی ہے کہ آپ ذہنی اور جسمانی طور پر اپنے آپ کو معاشرے میں قبول کیے جانے کے قابل بنائیں۔ کسی خوف کے بغیر آپ کو اس کام کی ابتدا کرنی چاہیے۔ آپ یقینی طور پر کامیاب ہوں گے

یاد رکھنے کی باتیں

۱۔ نیند سے بیدار ہوتے وقت آپ تھکان محسوس کرتے ہوں تو اس کی بڑی وجہ رات گئے تک جاگنا اور دیر سے سونا ہے۔

۲۔ سر میں درد یا دباؤ سے خوفزدہ ہونے کی ضرورت نہیں، بس آپ اپنا کام ذرا دھیما کر دیجئے۔

۳۔ پریشانی ایک گاڑی کے مانند ہے جس کو آہستہ بھی کیا جا سکتا ہے اور روکا بھی جا سکتا ہے لیکن یہ کام آپ کو سکون اور مثبت خیالات کے ساتھ کرنا ہوگا۔

۴۔ اعصابی تناؤ کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ آپ بہت زیادہ مستعد رہتے ہیں یا آپ کا زیادہ وقت بیکاری میں گزرتا ہے۔ اپنے جائزے سے آپ کو وجوہات کا پتہ لگ جائے گا۔

۵۔ پوری توجہ مرکوز نہ کر سکنے کی وجوہات یہ ہیں:۔

(۱)۔ کام سے عدم دلچسپی (۲)۔ زندگی میں بڑے مقصد کا فقدان

۶۔ نیند کے وقت جاگتے رہنے کی وجہ سے ضبط خیال کا نہ ہونا یا آرام میں توازن کا نہ ہونا ہے۔

۷۔ گھر میں پریشانیوں کی وجہ تھکاوٹ ہوتی ہے نہ کہ مزاجوں میں غیر موافقت

۸۔ آپ اگر تنہا زندگی گزارتے ہیں تو سمجھ لیجئے کہ اپنے خیالات کی بنائی ہوئی دیواروں کے پیچھے رہ رہے ہیں۔ ان دیواروں کو گرادینا آپ کا کام ہے صرف چاہتے رہنے سے آپ آگے نہیں بڑھ سکیں گے۔

عادت بد

آپ نے اخباروں میں خودکشی کی ایسی متعدد خبریں پڑھی ہوں گی کہ فلاں شخص نے ازدواجی تلخیوں سے تنگ آ کر خودکشی کر لی۔ ہوسکتا ہے اصل وجہ آپ کے ذہن میں نہ آئی ہو لیکن ماہرین نفسیات یہ بات اچھی طرح جانتے ہیں کہ اس خودکشی کی اصل وجوہ کیا تھیں۔ اصل میں ہمارا سماجی ڈھانچہ ہی ایسا ہے کہ مرنے والا اپنا روگ کسی کو بتا ہی نہیں سکتا تھا۔ یہاں تک کہ اپنی بیوی کو بھی نہیں......

اگر آپ بھی اسی عادت بد کے شکار ہیں یا تھے اور اب آپ کے ذہن میں بھی خودکشی کا خیال سر اٹھا رہا ہے تو یقین کریں کہ خودکشی اس مسئلے کا حل نہیں ہے بلکہ اصل بات تو یہ ہے کہ یہ مسئلہ ایسا سنگین نہیں ہے کہ اس پر اس قدر پچھتایا جائے کہ احساس گناہ میں مبتلا ہو کر زندگی سے ہی ہاتھ دھو لیے جائیں۔ سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ آپ دنیا میں واحد فرد نہیں ہیں جو اس عادت میں مبتلا ہیں یا تھے۔

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی ایک رپورٹ کے مطابق (جو کسی حد تک مبالغہ آرائی پر مبنی ہے) 99ء99 فیصد نوجوان اس تجربے سے زندگی میں کم از کم ایک بار تو ضرور گزرتے ہیں اور باقی جو ۰ء۱ فیصد نوجوان ہیں وہ جھوٹ بولتے ہیں کہ وہ اس تجربے سے کبھی نہیں گزرے۔ آیئے، پہلے یہ دیکھیں کہ اس مرض کی علامات میں مبتلا ہونے والوں کو کوئی بیماری یا مرض نہیں ہوتا۔ سوائے ان بیماریوں کے جو عطائیوں اور نام نہاد ماہرین جنسیات کے خوف ناک اشتہاروں کی پیدا کردہ ہیں۔ آیئے پہلے ان علامات کی بات کر لی جائے جن کی بناء پر عطائی اور نام نہاد ماہرین جنسیات لوگوں کو اپنے جال میں پھانستے ہیں۔

۱۔ جسم بے جان سا معلوم ہوتا ہے۔

۲۔ دل پر گھبراہٹ اور خوف ہر وقت طاری رہتا ہے۔

۳۔ دماغ، ذہن ماؤف ہو جاتا ہے۔

۴۔ زندگی اور دنیا سے نفرت ہو چکی ہے۔

۵۔ موت سر پر کھڑی معلوم ہوتی ہے۔

۶۔ خودکشی کرنے کو جی چاہتا ہے بلکہ ایک دو بار تو ناکام کوشش بھی کی جا چکی ہے

۷۔ موت سے ڈر لگتا ہے۔

۸۔ پڑھنے کا شوق تو بہت ہے لیکن پڑھنے کو دل نہیں چاہتا۔

۹۔ قوت فیصلہ جواب دے چکی ہے۔

۱۰۔ سوچنے سمجھنے کی صلاحیت ختم ہو چکی ہے۔

۱۱۔ قوت ارادی نام کو نہیں۔

۱۲۔ چہرے کا رنگ پیلا پڑ گیا ہے۔

۱۳۔ ٹانگیں بالکل بے جان سی محسوس ہوتی ہیں۔

۱۴۔ ٹانگوں میں اکثر درد بھی رہتا ہے۔

۱۵۔ احساس کمتری میں مبتلا ہو گیا ہوں۔

۱۶۔ خود اعتمادی ختم ہو گئی ہے۔

۱۷۔ کسی سے بات کرنے کو دل نہیں چاہتا۔

۱۸۔ یاد نہیں رہتا۔

۱۹۔ کچھ یاد نہیں آتا۔

۲۰۔ آسانی سے رونا آجاتا ہے۔

۲۱۔ مزاج میں خواہ مخواہ ہی تلخی آجاتی ہے۔

۲۲۔ بہن بھائی ہنسی مذاق کی بات کر دیں تو جھگڑا ہو جاتا ہے۔

۲۳۔ بعض اوقات تو بغیر کسی وجہ کے بھی آنسو نکل آتے ہیں۔

۲۴۔ کلاس میں یا محفل میں کوئی بات پوچھ لی جائے تو دل بیٹھتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ ہاتھ پاؤں پسینے سے تر ہو جاتے ہیں آواز بیٹھ جاتی ہے۔ سر چکراتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ جواب یاد ہونے کے باوجود ذہن سے نکل جاتا ہے۔ ذہن میں ہو بھی تو زبان سے ادا نہیں ہو پاتا۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے۔

۲۵۔ لڑکیاں اگر اس عادت میں مبتلا ہوں تو ان کے والدین اگر شادی کی بات کریں تو انہیں دل بیٹھتا ہوا محسوس ہوتا ہے اور مردوں سے نفرت ہو جاتی ہے۔

یہ تمام باتیں اس بات کی علامت ہیں کہ ان علامات کو اپنے اندر رکھنے والا یا والی دراصل اس عادت بد میں مبتلا ہے جسے ہم جلق اور خودلذتی کے نام سے جانتے ہیں۔ اس میں مبتلا فرد جنسی ہیجان کی تسکین کے لیے اپنے ہاتھوں کا یا دیگر اشیاء کا استعمال کرتا ہے۔ یہ ایک غیر قدرتی فعل ہے اور قبیح بھی۔ مگر اس کی قباحت سے ڈرنے کے لیے جس قدر بھی طریقے استعمال کئے جاتے ہیں وہ کسی طرح بھی اچھے نہیں گردانے جا سکتے۔ اس عادت کے نقصانات کا چرچا جس انداز سے کیا جاتا ہے ان کا درست ہونا محض اتفاق پر مبنی ہوتا ہے۔ اس عادت کے شکار کے متعلق یہ کہا جاتا ہے کہ وہ اپنی یادداشت کھو بیٹھتا ہے۔ اس کی دماغی قوتیں ماند پڑ جاتی یا ختم ہو جاتی ہیں۔ جسمانی طاقت میں زوال آ جاتا ہے اور آخر کار فالج، دیوانگی اور جنون کا شکار ہو جاتا ہے۔ اور اگر یہ سب کچھ نہیں ہوتا تب بھی وہ نامرد تو لازمی ہو جاتا ہے۔

یہ صحیح ہے کہ اس عادت کا شکار اپنے غیر قدرتی فعل کے سبب اپنے آپ کو اخلاقی مجرم تصور کرتا ہے یا اسے مذہب کا تھوڑا بہت خیال ہے تو وہ خود کو گناہگار تصور کرے گا اور جلد ہی اس کام سے توبہ کرنے کی کوشش کرے گا، انصاف کا تقاضا تو یہ تھا کہ اس فعل کو چھوڑنے کے بعد وہ خوشگوار زندگی بسر کر سکتا تھا مگر برا ہو ان عطائیوں اور نام نہاد ماہرین جنسیات کے "خوفناک" اشتہاروں کا جنہوں نے اس کے مستقبل کو تاریک کر کے رکھ دیا ہے اور ایسے اشتہاروں اور ان میں درج شدہ باتوں کے خوف نے نفسیاتی طور پر اس پر غالب آ کر اس کی یادداشت میں خرابی پیدا کرنا شروع کر دی ہے اور دیگر عوارض کے ساتھ ساتھ وہ اس انتظار

میں رہتا ہے کہ نہ جانے کس وقت فالج یا جنون اپنے نتائج بد کے ہتھیاروں سے لیس ہو کر اس پر حملہ آور ہو جائے گا۔ جب ایسی صورت حال پیدا ہو جائے تو کیا وہ خاک ''مرد'' رہے گا۔ میرا منشاء یہ بالکل نہیں ہے کہ ایسے افراد کو یہ بتاؤں کہ اس عادت سے کوئی جسمانی یا دماغی نقصان نہیں ہوتا اور اس کی حوصلہ افزائی کروں۔ اول تو بقول اوسولڈ شیوارڈز کے اس بات پر زور نہیں دیا جا سکتا کہ اس عادت کے باعث کوئی عارضی یا مستقل نقصان جس کا تعلق جسم یا ذہن سے ہو کبھی پیدا نہیں ہو سکتا۔ بہر حال وہ فرد اس عادت کے باعث جن ''عوارض'' میں مبتلا ہوتا ہے ان کی پیدائش میں بہت حد تک ہاتھ عطائیوں اور نام نہاد ماہرین جنسیات وغیرہ کے اشتہاروں کے پیدا کردہ خیالات اور تحیشن کا ہے۔

یہ بھی ایک عام خیال ہے کہ مریض کے چہرے پر کیل اور پھنسیاں نکل آتی ہیں اور بعض لوگ تو یہ بھی کہتے ہیں کہ اس عادت سے پھنسیاں ختم ہو جاتی ہیں۔ مگر ماہرین نفسیات و جنسیات کے نزدیک یہ عادت نہ تو پھنسیوں کے نکالنے کا سبب بن سکتی ہے اور نہ ہی یہ پھنسیوں وغیرہ کا علاج ہے۔ ماہرین نفسیات و جنسیات کے مطابق جنسی تحریک کے دبانے سے اکثر لوگ اس کے عادی ہو جاتے ہیں لیکن یہ یاد رکھنا چاہیے کہ یہ عادت ان کی تسکین کا باعث نہیں بن سکتی۔ مریض دبی ہوئی تحریک یا (REPRESSION) سے پیدا شدہ بے چینی کے علاج کے لیے ایک ایسا طریقہ اختیار کرتا ہے جو جنسی تحریک کو مطمئن کرنے کے قدرتی طریقے کے مقابلے میں نہایت آسان ہوتا ہے کہ ماحول یا معاشرے نے اس کی جنسی تحریک کو دبا کر اس پر جو ظلم کیا تھا اس کا انتقام تو وہ خود

اپنے آپ سے لے رہا ہے کیونکہ وہ جانتا ہے کہ یہ غیر قدرتی اور غیر اخلاقی فعل اس کی شکست کو کامرانی میں تبدیل نہیں کر سکتا۔

وہ اس فعل کے باعث نہ صرف اپنے ضمیر کی نظر میں ذلیل ہو جائے گا بلکہ دوسروں کو جب اس کی شخصیت کے اس پہلو کا علم ہو گا تو وہ اسے سوسائٹی اور معاشرے کے معیار سے گرا ہوا فرد قرار دیں گے۔ سوسائٹی بھی ایسے فرد کو برا سمجھنے کے سلسلے میں حق بجانب ہے۔ اگر سوسائٹی اس عادت کو ایک غیر مذموم فعل تسلیم کر لے تو ہماری تہذیب پر اس بدنما داغ کی موجودگی بعینہ اس طرح اخلاقیات کی جڑیں کھوکھلی کر دیتی ہے۔ جس طرح قدیم یونانی تہذیب کے سنہری دور میں ''ہم جنسیت'' نے اخلاق کی بناء ڈالنے والوں کے ذہنوں کو ماؤف کر کے ان کے اندر سے اس برائی کا احساس تک مٹا دیا تھا بلکہ اس وقت کے شاعر اور ادیب بھی ہم جنس محبوب کو مخالف جنس کے محبوب پر ترجیح دیتے تھے بالکل اسی طرح آج کل یورپ خاص طور پر فرانس، سویڈن وغیرہ میں ہو رہا ہے اور وہ معاشرے اس کے نتائج کا شکار ہونا بھی شروع ہو گئے ہیں۔

میں یہاں پر ماہر نفسیات ہونے کی حیثیت سے یہ ضرور کہوں گا کہ سوسائٹی کو چاہیے کہ اس عادت کے اسباب پر ہمدردانہ غور و فکر کرے اور ایسے ذرائع دریافت کرے اور ایسی صورتحال پیدا کرے کہ اول تو کوئی شخص اس عادت کا شکار ہی نہ ہو اور اگر وہ بدقسمتی سے اسے اپنی عادت بنا ہی لیتا ہے تو اسے بہ طریق احسن یہ سمجھایا جائے کہ جنسی تحریکات کی سین بلکہ جملہ تحریکات کو عملی جامہ پہنانے کے لیے قدرت اور تہذیب نے مل جل کر ہمارے لیے صحیح راستے بنا دیئے ہیں۔

ان راستوں پر چلنے کے لیے مناسب وقت اور طریقوں کو ملحوظ رکھنا ہی بہتر اور ان سے منحرف ہونا اخلاقی اور مذہبی نقطۂ نظر سے مذموم مانا گیا ہے۔ عام طور پر دس سال کی عمر تک بچے میں عام تحریکات پیدا ہوتی ہیں۔ یہاں تھوڑی سی وضاحت ضروری ہے کہ یہاں عام تحریک کے لفظ کو اس لیے استعمال کیا گیا ہے کہ اس عمر کے بچوں میں جنسی تحریکات شاذ و نادر ہی پیدا ہوتی ہیں البتہ فرائیڈ کے قول کے مطابق جنسی تحریکات تو پیدائش کے وقت سے ہی موجود ہوتی ہیں۔ مگر ان کی تسکین کے ذرائع مختلف ہوتے ہیں مثلاً ماں کا دودھ پینا اور باتیں کرنا بھی فرائیڈ کے نزدیک جنسی تحریکات کے اخراج کا ایک ذریعہ ہے۔

مگر ہم یہاں جنسی تحریک کا مطلب خالص جنسی خواہش ہی لیں گے اور عام تحریکات سے مراد جنسی تحریکات لیں گے۔ چنانچہ اس عمر کے بچوں میں عام تحریکات کو دبانے اور جذباتی گھٹن پیدا ہونے سے جو ردعمل پیدا ہوتا ہے۔ اس کی مندرجہ ذیل صورتیں ہو سکتی ہیں ایسے بچے میں چڑچڑا پن آ جاتا ہے وہ دوسرے کمزور بچوں کو مار پیٹ کر اپنا غصہ نکال لیتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ مگر جونہی بچہ سن بلوغت کے قریب تر آتا جاتا ہے۔ اس میں جنسی تحریکات بھی پیدا ہوتی جاتی ہیں لیکن جلق کا سبب صرف جنسی تحریکات کی تشفی کے راستے کا مسدود ہونا نہیں ہے بلکہ عام تحریکات کے دبائے جانے سے بھی جو پریشانی اسے لاحق ہوتی ہے وہ اس پریشانی کا علاج بھی اسی عادت کو سمجھتا ہے چنانچہ نوجوانی کے وقت بچوں کو اخلاقی تربیت کی از حد ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ عملی طور پر یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ عام تحریکات اور جنسی تحریکات کے غلط اخراج کے بجائے ان پر قابو پا

کر ان سے اچھے کام لینا ہی اخلاقی اور انسانی قدروں کی صحیح ترجمانی ہے۔ لیکن ہمارے معاشرے میں اس کے بالکل ہی برعکس ہوتا ہے جس کی تفصیل میں جانا اس وقت ضروری نہیں ہے۔

بعض ماہرین نفسیات و جنسیات نے یورپ، امریکہ کے کئی علاقوں میں اس عادت میں مبتلا افراد کے بارے میں جو اعدادوشمار اکٹھے کئے ہیں ان کے مطابق عام آبادی میں ۷۰ فیصد سے ۹۰ فیصد افراد اپنی زندگی میں عادی بہت کم ہوتے ہیں۔ بہرحال اگر اکثریت کسی ناجائز کام کو اپنا لے تو اس کو جائز تو نہیں کہا جا سکتا اور نہ اس کے جواز کی صورت پیدا ہو سکتی ہے۔ فرض کیجئے اگر سوسائٹی اور معاشرے کا ہر شخص بددیانت ہو جائے تو کوئی بھی تہذیب بددیانتی کو جائز قرار نہیں دے سکتی۔ اور اگر جائز قرار دیتی ہے تو پھر اسے اپنے آپ کو صفحہ ہستی سے مٹانے کے لیے کسی قیامت یا آسمانی آفت وغیرہ کا انتظار نہیں کرنا پڑا۔ اور ایسے معاشرے اور سوسائٹی کے لیے صرف حضرت لوط علیہ السلام کی قوم کا حوالہ دینا ہی کافی ہے۔

یہ عادت مردوں کے علاوہ عورتوں میں بھی پائی جاتی ہے مگر مردوں کی نسبت بہت کم۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ عورت اور مرد میں جنسی اعضاء مختلف ہونے کے علاوہ جنسی تحریک کے اسباب بھی یکساں نہیں ہوتے جیسا کہ (Oswald Schwarz) نے اپنی کتاب (PSYCHOLOGY OF SEX) میں لکھا ہے۔

”سب سے بڑا فرق تو یہ ہے کہ لڑکوں میں جنسی خواہش کی بیداری اور غدودوں کی فعالیت کا آغاز ایک ہی وقت میں نمودار ہو جاتا ہے مگر لڑکیوں کے

معاملے میں یہ بات نہیں۔ عورت کی جنسیت خوابیدہ ہی رہتی ہے جب تک کہ مرد اسے بیدار نہ کر دے اور وہ بھی ہر مرد نہیں۔ ایک عام قسم کی لڑکی جس کی طبعی خواہش کو بری طرح بھڑکایا نہ جائے وہ اپنی زندگی میں کسی وقت بھی اس کا سہارا نہیں لیتی اور نہ اسے اس کی ضرورت ہوتی ہے۔"

Oswald Schwarz کی تحریروں سے پتہ چلتا ہے کہ عورت شاذونادر ہی ایسی عادت میں مبتلا ہوتی ہے مگر ڈاکٹر الفریڈ اور دوسرے ماہرین کے حوالے سے Oswald Schwarz نے ہی لکھا ہے کہ جہاں ۷۰ فیصد سے ۹۰ فیصد مرد جوانی میں اس عادت کا اعتراف کرتے ہیں۔ وہاں عورتوں کا تناسب ۳۰ فیصد سے ۷۰ فیصد تک ہے لیکن یہ یاد رہے کہ یہ اعدادوشمار امریکا میں لیے گئے ہیں۔ ہمارے ملک میں ایسا کوئی ادارہ سرے سے موجود ہی نہیں ہے۔ جو اس قسم کے اعدادوشمار اکٹھے کر سکے اور بعض کے نزدیک تو مغرب کے یہ اعدادوشمار بھی فرضی اور کسی حد تک اندازوں اور قیاس آرائیوں پر مبنی ہیں کیونکہ عورت کے مقابلے میں تناسب مقرر کرنے کے لیے ماہرین کے پاس کوئی شواہد موجود نہیں ہیں۔

اس عادت کا شکار کسی معالج کے پاس اس نیت سے شاذونادر ہی پہنچے گا کہ وہ معالج اس کی عادت چھڑا دے البتہ اس عادت کو چھوڑنے کے بعد مریض اپنے دیگر امراض کا علاج کرواتے وقت معالج کے پاس اس بات کا بھی اعتراف کر لیتا ہے کہ وہ اس مکروہ عادت میں مبتلا رہا ہے۔ بعض افراد تو اس عادت کو چھوڑنے کے باوجود بے حد مغموم رہتے ہیں حالانکہ انہیں کوئی جسمانی یا دماغی نقصان نہیں پہنچا ہوتا۔ ان میں سے بعض تو کہتے ہیں کہ انہیں مغموم رہنے کی وجہ معلوم نہیں اور

دوسرے اپنے ضمیر کو کوسنے اور احساس گناہ کو اس دائمی غم کا سبب سمجھتے ہیں۔ اول الذکر افراد کی افسردگی اس بناء پر ہو سکتی ہے کہ جس مقصد کے لیے وہ اس عادت میں مبتلا ہوئے۔ وہ اس متبادل طریقے کو اختیار کرنے کے باوجود اس مقصد سے محروم رہتے ہیں اس بات سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ کسی مقصد میں محروم ہو جانے کی صورت میں خواہ وہ مقصد انسان کے شعور یا تحت الشعور میں بھی نہ رہے۔ مگر محرومی کا احساس لاشعور میں جڑ پکڑ لیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جن شعوری تاثرات کا بظاہر کوئی سبب نظر نہیں آتا۔ وہ ہمارے لاشعور میں چھپے ہوئے محرکات کے نتائج ہوتے ہیں۔ دوسری قسم کے افسردہ افراد جو احساس گناہ کے باعث پریشان رہتے ہیں۔ انہیں خدا کی رحمت پر بھروسہ رکھنا چاہیے کہ وہ غفور الرحیم ہے۔

آیئے اب آپ کو اس کا آسان ترین علاج بتاتے ہیں جو کبھی ناکام نہیں ہوا۔ سب سے پہلی بات تو یہ کہ آپ اپنے ذہن کو صاف رکھیں اور بجائے اس کے کہ آپ کی زندگی کی خوشیاں آپ کے ذہن کے قابو میں رہیں، ذہن کو اپنے قابو میں کر لیجئے۔ اس کا طریقہ کار نہایت آسان ہے کہ اگر آپ کو اخبار، رسالے، کتابیں وغیرہ پڑھنے کی عادت ہے تو مندرجہ ذیل اقسام کا ادب مضامین، لٹریچر، کہانیاں، افسانے، شعر و شاعری پڑھنا فوراً ہی چھوڑ دیں۔

ایسی کہانیاں جن کا مرکزی کردار اکثر و بیشتر ظلم و تشدد کا بھی شکار ہوتا رہتا ہے۔ فحش لٹریچر جو آپ کو جنسی اشتعال دلائے۔ ایسی کہانیاں اور افسانے جو آپ کی اداسیوں میں اضافہ کرتے ہیں۔ ایسی فلمیں جو بے حیائی پر مبنی ہوتی ہیں۔ ایسے اشعار وغیرہ جن کا موضوع شکست، درد و غم، مصیبت، عشق و محبت اور

ہجر و فراق ہو۔ اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو ابھی اور اسی وقت چھوڑ دیں۔ اپنے اعضائے مخصوصہ کی طرف سے اپنی توجہ کو فوراً ہٹا لیں۔

رات کو دیر تک جاگنے اور صبح دن چڑھتے تک سونے کی عادت فوراً ترک کر دیں اور اب وہ کام جو آپ کو کرنے ہیں اور وہ عادات جو آپ کو اپنانی ہیں۔ ایسی کہانیاں پڑھنے کی عادت ڈالیے جن میں مرکزی کردار مشکلات اور مصائب کا مقابلہ کرتے ہوئے ترقی کی طرف قدم بہ قدم بڑھتے چلے جاتے ہیں۔ مثلاً مہماتی کہانیاں، شکار کے موضوع پر کہانیاں اور ناول وغیرہ ہوں۔ ایسی معاشرتی کہانیاں جن میں کوئی کردار گمنامی اور محرومی کے اندھیروں کا پردہ چاک کرتے ہوئے اجالا کرتا ہے اور ڈوبتے ہوئے لوگوں کا سہارا بنتا ہے۔ حالات کا مردانہ وار مقابلہ کرتا ہے۔

عظیم لوگوں کی سوانح عمریاں ضرور پڑھیں۔

مزاح سے بھرپور ادب، کہانیاں، مضامین وغیرہ پڑھنے کی عادت ڈالیں۔ جس سے آپ کے اندر حس مزاح پیدا ہو جاتی۔ ایسا کرنے سے آپ کی زندگی میں دلکشی، رعنائی اور زندہ رہنے کی امنگ پیدا ہوگی۔

سورج نکلنے سے کم از کم ایک گھنٹا پہلے بیدار ہو کر کسی پارک، باغ، سیرگاہ کھلے میدان میں چلے جائیے اور لمبے لمبے سانس لیجئے اور یاد رکھیے کہ طلوع آفتاب کے بعد جاگنا بجائے خود صحت کے لیے مضر ہے اور اس سے آپ کی جسمانی مشینری کو بہت زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔ جس سے آپ میں سستی اور کاہلی وغیرہ پیدا ہو جاتی ہے۔

اس مضمون کے آخر میں ہم آپ کو کچھ جسمانی ورزشیں بتا رہے ہیں وہ

پارک، کھلے میدان یا باغ وغیرہ میں جا کر ضرور کیجئے اور یہ بھی ضرور یاد رکھیے کہ جس باغ، پارک یا کھلے میدان میں آپ رخ کر رہے ہیں وہ آپ کے گھر سے کم از کم ڈیڑھ دو میل دور ہو اور وہاں تک آپ کا پیدل جانا اور واپس گھر پیدل آنا بھی لازم ہے۔ اگر آپ کو صبح جلد اٹھنے میں مشکل ہو تو مندرجہ ذیل طریقہ کار اختیار کیجئے پھر آپ الارم وغیرہ کی ضرورت سے بھی بے نیاز ہو جائیں گے۔ رات کو جب آپ اپنے بستر پر سونے کے لیے لیٹیں تو آپ جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر ذہن کو خالی کر دیں اور اس میں یہ خیال ارادے کی صورت میں تین بار دہرائیں کہ "میں صبح جلد اٹھوں گا۔"

یا اگر آپ ایک مخصوص وقت پر اٹھنا چاہتے ہیں تو اس طرح کہیے کہ "میں صبح پورے چار بجے اٹھوں گا۔" جو بھی وقت مقرر کرنا چاہتے ہوں۔ اگر آپ شروع شروع میں ناکام ہو جائیں تو اس طریقے کو ترک نہ کر دیجئے گا۔ آپ کے علاج کا دوسرا مرحلہ آپ کو ہپناٹائز کرنا یا خود ترغیبی کا عمل ہے۔ اس کا طریقہ کار مندرجہ ذیل ہے۔

اگر آپ کو دن کے وقت تنہائی اور فرصت میسر آ جائے تو بہتر ہے اور اگر ایسا ممکن نہ ہو تو رات کو سونے سے پہلے بستر پر چت لیٹ جائیں اور ناک کے راستہ لمبے لمبے سانس لیں اور منہ کے راستے آہستہ آہستہ سانس کو خارج کر دیں یاد رہے کہ اس دوران ذہن میں کسی خیال کو یا کسی یاد کو نہ آنے دیں۔ پوری کوشش کریں کہ ذہن خالی ہو جائے لیکن ذہن کو خیالات سے خالی رکھنا اور زیادہ دیر تک خالی رکھنا کوئی آسان کام نہیں ہے۔ پہلے دن اگر آپ...... دومنٹ کے لیے بھی ذہن کو خالی رکھنے میں کامیاب ہو گئے تو جان لیں کہ کامیابی کا پہلا زینہ آپ نے طے کر لیا ہے۔ چونکہ آپ کا ذہن خالی رہنے کا عادی نہیں ہے اس لیے اس

میں خالی راسخ کریں کہ آپ لمبے لمبے سانس لے رہے ہیں اور یہ کہ لمبے سانس لینے سے آپ کو سکون حاصل ہو رہا ہے۔ ساتھ ہی سانس لیتے ہوئے اپنے جسم کو ڈھیلا کرنا شروع کر دیں اور یہ عمل چہرے کی طرف سے شروع کیا جائے یعنی سب سے پہلے چہرے کے پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

شروع میں یہ عمل آپ کو صرف خیالی محسوس ہوگا لیکن جلد ہی آپ محسوس کرنے لگیں گے کہ آپ کے چہرے پر ایک طرح سے کھنچاؤ سا تھا جس پر آپ نے کبھی غور نہیں کیا تھا وہ اب ڈھیلا ہو گیا ہے اور آپ کا چہرہ جیسے جیسے پھیلتا جا رہا ہے آپ کو سکون محسوس ہو رہا ہے۔ چہرے کے بعد ہاتھوں کی طرف توجہ دینی شروع کریں۔ اور اس دوران آپ مسلسل لمبے لمبے سانس لیتے رہیں اور اپنے ذہن کو جسم کو ڈھیلا کرنے پر مرکوز کر دیں پھر ہاتھوں کو ڈھیلا کرتے ہوئے پورے بازوؤں کو ڈھیلا کریں اور کندھوں پر آ جائیں اب کندھوں کو ڈھیلا کرتے ہوئے سینے پر آ جائیں۔ وہاں سے پیٹ اور پیٹ کے تناؤ یا کھنچاؤ کو کم کرتے ہوئے اپنا ذہن ٹانگوں کو ڈھیلا کرنے پر مرکوز کر دیں اور پھر کولہوں سے لے کر پاؤں کی انگلیوں تک ڈھیلا کر دیں۔ اب آپ کو تمام جسم کھنچاؤ اور تناؤ سے آزاد ہوتا ہوا محسوس ہوگا۔

آپ ایسی کیفیت میں اپنے آپ کو زیادہ دیر تک رکھنے کی کوشش کریں مگر شروع شروع میں آپ کو کافی مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا۔ خاص طور پر آپ اپنے ذہن کو زیادہ دیر تک خالی نہ رکھ پائیں گے اور کوئی نہ کوئی خیال یا آواز آپ کے ذہن میں پہلے زبردستی اور پھر چوری چھپے داخل ہونے کی کوشش کرے گی او راکثر اپنی اس کوشش میں وہ شروع شروع میں کامیاب بھی ہو جائے گی لیکن اگر

WWW.AIOURDUBOOKS.COM

ضروری التماس!

معزز خواتین و حضرات!

www.aiourdubooks.net کو پسند کرنے کے لئے آپ سب کا بہت بہت شکریہ! ہماری ویب سائیٹ کا مقصد علم و ادب کی ترقی و ترویج ہے۔ جیسا کہ آپ سب لوگ جانتے ہیں کہ کتابیں پڑھنے کا شوق دن بدن کم سے کم تر ہوتا جارہا ہے۔ اس امر کی کئی وجوہات ہیں لیکن سب سے بنیادی وجہ کتابوں کی بڑھتی ہوئی قیمتیں ہیں۔ ہمارا اولین مقصد عوام الناس کو اعلیٰ کتابیں اور وہ بھی مفت فراہم کرنا ہے۔ امید ہے آپ سب ہمارے اس عظیم مقصد کی تائید کرتے ہیں۔ ہم (www.aiourdubooks.net) آپ کو نیٹ کی وسیع دنیا سے ہر قسم کی کتابیں فراہم کرتے ہیں۔ ہم بلا معاوضہ آپ کی اور علم و ادب کی یہ خدمت سر انجام دے رہے ہیں۔ اس کے جواب میں ہم آپ سے درج ذیل باتوں کی توقع کرتے ہیں۔

۱۔ برائے مہربانی www.aiourdubooks.net کا نام اچھی طرح ذہن نشین کرلیں۔ تاکہ اگر کسی وجہ سے سائیٹ گوگل میں نہ بھی ملے تو با آسانی ہماری سائیٹ تک پہنچ سکیں۔

۲۔ اگر کوئی کتاب پسند آئے تو اسے Share ضرور کریں تاکہ اور دوست احباب بھی اس سے مستفید ہو سکیں۔

۳۔ اس کے علاوہ آپ ہماری سائیٹ چھوڑنے سے پہلے شکریہ ادا کرتے جائیں تو ہم اس کے لئے شکر گزار ہوں گے۔

منجانب:۔

انتظامیہ: www.aiourdubooks.net

آپ مستقل مزاجی کے ساتھ اس کی اس کوشش کو ناکام کرنے میں لگے رہے تو یقیناً کامیابی آپ کے قدم چومے گی اور یہ بھی یاد رہے کہ اگر ایک خیال آپ کے ذہن میں ایک مرتبہ گھسنے میں کامیاب ہو گیا تو پھر وہ بہت جلد خیالات کا جال بن کر آپ کے ذہن کو اپنی گرفت میں لے لے گا۔ لہٰذا بہتر یہ ہے کہ پہلے چند دن تو آپ اپنے ذہن کے خیالات کے خلاف مکمل جدوجہد کریں اور کسی خیال کو ذہن میں داخل ہونے کی اجازت نہ دیں اور بس لمبے لمبے سانس لیتے رہیں۔

یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ایسا کرنے سے آپ پر غنودگی کی سی کیفیت طاری ہو جائے اور آپ کو نیند آ جائے اور اگر ایسا ہو جائے تو بہت اچھا ہے اور اگر ایسا نہ ہو سکے تو جسم کو زیادہ سے زیادہ دیر تک ڈھیلا رکھنے کی پوری پوری کوشش کریں اور ذہن کو خالی رکھیں۔ شروع شروع میں آپ جلد ہی تھک جائیں گے۔ چنانچہ جب بھی آپ تھکاوٹ محسوس کریں تو مشق کو ختم کر دیں اور اگلے دن یا رات کو پھر اسی مشق کو دہرائیں۔ یہ مشق آپ کم از کم ایک ماہ تک ضرور کریں اور ہر روز اپنے ذہن کو خالی رکھنے کا عرصہ بڑھاتے چلے جائیں اور ساتھ ساتھ اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑنے کا۔ اور جب آپ ایسا کرنے پر عبور حاصل کر لیں یعنی کم از کم بیس منٹ تک تو پھر اپنے آپ کو دل میں یہ یقین دلائیں کہ آپ اداسیوں اور ناکامیوں کے مارے ہوئے انسان نہیں ہیں۔ آپ نے کبھی شکست تسلیم نہیں کی۔

میں مرد ہوں بزدل نہیں ہوں مجھ میں نئی طاقت اور توانائی آ رہی ہے۔ میں اپنے آپ کو ایک ایسا انسان بنا رہا ہوں جو اپنی قوت ارادی میں بڑا مضبوط ہے۔ لیکن سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ کا ذہن خالی رہے۔ یعنی

صرف وہ خیالات ہی ہوں جو آپ کو سوچنے کے لیے بتائے گئے ہیں اور اس کے علاوہ کوئی اور بات آپ کے ذہن میں نہ ہو اور اس کے ساتھ ساتھ ہی آپ اپنے آپ کو تصور کی آنکھ سے اپنے آپ کو اس بدلی ہوئی شخصیت میں دیکھیں جس میں آپ اپنے آپ کو دیکھنا چاہتے ہیں آئندہ صفحات میں ہم آپ کو چند ورزشیں بتا رہے ہیں ان کو روزانہ ضرور کیجئے۔

ذیل میں پانچ عدد ورزشیں بتائی جا رہی ہیں آپ ان کو باقاعدگی کے ساتھ روزانہ کیجئے۔ آپ جلد ہی محسوس کرنے لگیں گے کہ یہ طریقہ علاج ایسے جادو پر مشتمل ہے جس نے آپ کے دل و دماغ اور جسم کو نئی توانائیوں اور قوتوں سے بھر دیا ہے اور آپ میں زندہ رہنے کی تڑپ پیدا کر دی ہے۔

ورزش نمبر ا:۔

اس ورزش سے تھائیورائیڈ گلینڈ اور سیکسوول گلینڈ کو تقویت ملتی ہے اور اگر پروسٹیٹ غدود بڑھے ہوئے ہوں تو ان کو اصل حالت میں لانے میں مدد ملتی ہے۔ یہ ورزش قبض دور کرتی ہے۔ خون کا دوران دماغ کی طرف زیادہ ہونے کی وجہ سے دماغ کو قوت اور طاقت ملتی ہے۔

○ طریقہ:۔

زمین پر پہلے چٹائی یا کوئی کپڑا، دری وغیرہ بچھالیں پھر فرش پر چت لیٹ جائیں۔ بازو پہلے سیدھے رکھیں پھر دونوں ٹانگوں کو ملا کر آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں یہاں تک کہ ٹانگیں بالکل سیدھی ہو جائیں۔ پھر دونوں ہاتھ کمر پر رکھ کر اور بازو کہنیاں زمین سے ٹیک کر پورا دھڑ اوپر کو اٹھائیں صرف سر، پیٹھ کا کچھ

حصہ بازو اور کہنیاں زمین سے لگی رہیں، سینہ ٹھوڑی کو چھونا چاہیے۔ آنکھیں بند کر کے باقاعدگی سے سانس لیں۔ تھوڑی دیر کے بعد اپنے پاؤں نیچے کر کے اپنے سر پر رکھ لیں، پھر ٹانگیں سیدھی کر کے کچھ دیر آرام کریں۔

○ ورزش نمبر۲:۔

فرش پر دوزانو ہو کر بیٹھ جائیں۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسری میں ڈال کر سر کو ہتھیلیوں پر رکھ لیں پھر ٹانگوں کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں گے۔ جسم بالکل سیدھا ہو۔ آہستہ آہستہ ٹانگوں کو اکڑا کر سیدھا کریں۔ پشت کو اس طرح سیدھا رکھنے کی کوشش کریں کہ ریڑھ کی ہڈی بھی سیدھی رہے پھر آہستہ آہستہ گھٹنوں کو پیٹ کی طرف لائیں اور ٹانگیں نیچی کر لیں اور تھوڑی دیر آرام ضرور کریں۔ یہ ورزش بینائی کے لئے مفید ہے۔ گردن، سر، مثانہ اور بازوؤں کو مضبوط کرنے کے لیے ساتھ ساتھ پیٹ اور جگر کی خرابیوں کو بھی دور کرتی ہے۔ دماغ کی رگوں میں خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے۔

○ ورزش نمبر۳:۔

ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط بنانے کے لیے اور ایکرینل گلینڈ اور رانوں کو طاقت ور بنانے کے لیے یہ ورزش کریں۔ دوزانو ہو کر بیٹھ جائیں پھر اس طرح پشت کے بل اس قدر لیٹیں کہ آپ کا سر زمین سے لگ جائے۔ ہاتھوں کو سینے پر اس طرح رکھیں جیسے نماز میں دعا مانگی جاتی ہے اور اس ورزش کے دوران لمبے لمبے سانس لیتے رہیں۔

○ ورزش نمبر۴:۔

پیٹ کے پٹھوں کو طاقت ور بنانے کے لیے اور قوت مردانگی میں اضافہ کرنے کے لیے مندرجہ ذیل ورزش اس طرح کریں کہ زمین پر بیٹھ کر ٹانگوں کو پھیلا دیں۔ دونوں ہتھیلیاں جسم کے دونوں طرف زمین پر ٹیک کر ٹانگوں کو اکڑا کر ۴۵ درجے کا زاویہ بناتے ہوئے اوپر کی طرف اٹھائیں جسم کو تھوڑا سا پیچھے کی طرف کر کے سانس خارج کریں اور ٹانگوں کو نیچا کر لیں۔

○ ورزش نمبر۵:۔

اس ورزش کو کرنے کے لیے فرش پر دونوں پاؤں ایک دوسرے کے ساتھ سیدھے ملا کر زمین پر اس طرح بیٹھ جائیں کہ آپ پکڑ لیں پھر ایک پاؤں سیدھا رکھ کر دوسرے پاؤں کو اٹھا کر دوسری طرف کے کان کو لگانے کی کوشش کریں اسی طرح دوسری طرف بھی کریں۔ اس ورزش کے کرنے سے آپ کی کمر اور پیٹ کی چربی کم ہو جائے گی۔ نظام ہضم درست ہو گا اور اعضا کے دوران خون میں اضافہ بھی ہو گا۔ قوت مردانگی میں اضافہ ہو گا اور قبض دور ہو گا۔

ہم کیسے مسکرائیں؟

''مسکراہٹ دوستی کا پاسپورٹ ہے''۔ اس فقرے پر آپ جس قدر غور کریں گے اس کی صداقت پر اتنا ہی مکمل یقین ہوتا چلا جائے گا۔ مشہور ماہر نفسیات کیبلن اپنی کتاب ''لوگوں سے فائدہ اٹھانا سیکھئے'' میں لکھتا ہے۔ کامیاب اور ہر دلعزیز شخصیتوں کا جائزہ لیجیے۔ آپ کو معلوم ہو گا ان کی اکثریت

ہمیشہ مسکرانے والوں کی ہے۔ ان حضرات کی ہر دلعزیزی اور کامیابی کا راز ان کی مسکراہٹ میں پوشیدہ ہے۔

مسکراہٹ، انسانی شخصیت کا اختیاری وصف ہے، یہ نظر تو چہرے پر آتی ہے لیکن اس کا منبع دل کی گہرائیوں میں ہے۔ اس سے انسان کے اس رویے کی نشاندہی ہوتی ہے جو وہ زندگی اور دوسرے لوگوں کے متعلق روا رکھتا ہے۔ مسکراہٹ انسانی شخصیت کی آئینہ دار ہے۔ اسے چہرے پر طاری کرنے کے لیے شعوری کوشش سے کام نہیں لینا پڑتا کیونکہ انسانی شخصیت کے اصلی اور حقیقی خدوخال ہمیشہ لاشعوری طور پر نمایاں ہوتے ہیں۔ مسکراتا ہوا تروتازہ چہرہ ہمارے لیے کتنی اہمیت کا حامل ہے، اس کا صحیح اندازہ غمزدہ، پژمردہ اور اترے ہوئے چہروں کو دیکھ کر ہوتا ہے۔ آیئے سب سے پہلے یہ جائزہ لیں کہ ہنستا مسکراتا ہوا چہرہ ہمارا قیمتی سرمایہ کیوں ہے اور ہم مسکراہٹ کی مدد سے کس طرح جسمانی کشش، ذہنی آسودگی اور معاشرتی وقار اور ہر دلعزیزی حاصل کر سکتے ہیں۔ مسکراہٹ کا ازلی خوشگوار ردعمل چہرے پر مرتب ہوتا ہے کسی روز آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنے چہرے پر نظر ڈالیے ویرانی اور کرختگی کے سوا کچھ دکھائی نہ دے گا۔ اب ذرا کندھے کو پیچھے کی طرف سکیڑ کر گہرا سانس لیجیے اور چہرے پر ایک وسیع اور دیانت دارانہ مسکراہٹ پیدا کیجیے۔ کرختگی اور ویرانی فوراً غائب ہو جائے گی۔ سپاٹ چہرے پر حسن اور شگفتگی کا رنگ جھلکنے لگے گا اور سادہ نقوش میں بھی کشش اور جاذبیت پیدا ہو جائے گی۔

مسکراہٹ ہو یا نفرت کا اظہار، چہرے کے نقوش دونوں صورتوں میں بدلتے ہیں۔ نفرت کے اظہار میں ہونٹوں کے گوشے نیچے لٹک جاتے ہیں اور چہرے پر

کھنچاؤ سا محسوس ہونے لگتا ہے۔اس کے برعکس مسکراہٹ سے چہرے کی شکنیں دور ہو جاتی ہیں۔ پیشانی پر تیوری کی بجائے آنکھوں کے گرد مسکراتی ہوئی لکیریں نمودار ہوتی ہیں۔ یہ تو ظاہری تبدیلیاں ہیں۔اس کے اثرات ان تبدیلیوں سے کہیں زیادہ دور رس ہیں۔ مسکراہٹ اپنے دامن میں علاج کی سی افادیت رکھتی ہے۔

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے مسکراہٹ انسان کو نفرت، حقارت اور مظلومیت کے زہریلے احساسات سے نجات دلانے میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے انسان میں زندگی کی امنگ پیدا کرتی اور اسے نسبتاً زیادہ طویل عرصے تک زندہ رہنے میں مدد دیتی ہے۔ حال ہی میں امراض قلب اور دوسری بیماریوں سے ہونے والی اموات کا ایک سروے کیا گیا تو یہ انکشاف ہوا کہ ان امراض سے عموماً وہی لوگ محفوظ رہتے ہیں جو تفکرات اور پریشانیوں کی یلغار میں بھی مسکراہٹ اپنے ہونٹوں سے جدا نہیں کرتے۔ایک مشہور ماہر نفسیات کا قول ہے: ''اگر آپ مسکرانے کے عادی ہیں تو اعصابی کمزوری آپ کے پاس بھی نہیں پھٹک سکتی''۔ ذہن پر بھی مسکراہٹ کا خوشگوار اثر مرتب ہوتا ہے۔ پر امیدی اور رجائیت پسندی انسان کے لبوں پر مسکراہٹ بکھیرتی ہے اور مسکراہٹ اس کے بدل میں ذہن کو متحرک کرنے اور یاس انگیز خیالات کی تطہیر کا فرض انجام دیتی ہے جس کے نتیجے میں آدمی ایک انوکھی بشاشت اور خوشی محسوس کرتا ہے۔

معاشرتی طور پر بھی مسکراہٹ کی اہمیت اور افادیت کچھ کم نہیں۔ یہ دوستی کا مظہر ہے اور ہمیشہ مخاطب کے اندر دوستانہ احساسات کو جنم دیتی ہے۔ مزاج اور طبیعت کا اختلاف ہر جگہ موجود ہے۔اس کی بدولت باہمی تعلقات اور میل جول

میں تذبذب اور ہچکچاہٹ کی جو خلیج حائل ہوتی ہے مسکراہٹ اسے پاٹنے میں مدد دیتی ہے۔ مسکرانے والا شخص معاشرے میں لوگوں سے تعلقات استوار کرنے میں کوئی دشواری محسوس نہیں کرتا۔ وہ مخاطب سے مسکراہٹ کا تبادلہ کرتا ہے تو اس کی اپنی انا تسکین پاتی ہے اور اس میں آگے بڑھنے کا حوصلہ پیدا ہوتا ہے۔

مسکراہٹ پسندیدگی کا نشان ہے اور ہم میں سے ہر شخص فطرتاً اس بات کا خواہاں کہ اسے پسند کیا جائے اور اس کی تعریف کی جائے۔ پھر روزمرہ زندگی کے ناخوشگوار اور تلخ واقعات کی ضرررساں شدت بھی مسکراہٹ کی مدد سے کم کی جاسکتی ہے۔ قصہ مختصر اگر مسکراہٹ ہمارا شعار بن جائے تو نہ صرف ہماری اپنی زندگی میں رنگینی اور حرارت پیدا ہوگی بلکہ جن افراد سے ہمیں واسطہ پڑتا ہے انہیں بھی ایک ولولہ تازہ عطا ہوگا۔ اس قدر اہم اور مفید قوت کا حصول زیادہ دشوار نہیں۔ چند سادہ اور قابل عمل اصول ذہن نشین کرلیجیے، کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔

مسکرانے کی مشق کیجیے

حقیقی مسکراہٹ اگرچہ لاشعوری فعل ہے۔ تاہم شعوری کوشش سے بھی انسان کی ذات پر خوشگوار اور حیرت انگیز اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ فرینک بیٹگر ایک مشہور اور کامیاب سیلزمین ہے۔ وہ اپنی یادداشت میں لکھتا ہے: "میں نے روزانہ آئینے کے سامنے کھڑے ہوکر مسکرانے کی مشق کی اور چند دنوں کے اندر میری شخصیت میں حیرت انگیز تبدیلی آگئی۔ پہلے دن آئینے میں دیکھ کر جب مسکرایا، تو چہرے کے سکڑے اور سمٹے ہوئے نقوش پھیل گئے اور آنکھوں میں عجیب سی روشنی جھلکنے لگی مجھے

اپنا یہ روپ اتنا بھایا کہ میں نے اسے مستقلاً اپنانے کا ارادہ کر لیا۔"

یاد رکھیے مسکرانے کی مشق محض ہونٹ سکیڑنے، دانت نکالنے، چہرے کے اتار چڑھاؤ یا نقوش بگاڑنے کا نام نہیں مسکراہٹ ہمیشہ جاندار ہونی چاہیے اور اس کی عمدہ صورت یہ ہے کہ کسی ایسے خوشگوار واقعے کا تصور کیا جائے جس کے نتیجے میں آپ خود بخود مسکرا اٹھیں۔ ایک شاعر نے خوب کہا ہے! "ایسی باتیں بھول جانا بہتر ہے جن کی یاد محفوظ کر کے آپ سدا اداس رہیں، انہیں فراموش کیجئے اور مسکرائیے"۔ کوشش کیجئے ذہن میں صرف وہی خیالات اور واقعات زندہ اور محفوظ رہیں جن کی یاد آپ کے دل میں خوشی کی لہر دوڑا دے۔ آئینہ سامنے رکھئے اپنے آپ پر تنقیدی نظر ڈالیے پھر تصور کیجیے آپ کوئی کام خوشی خوشی انجام دے رہے ہیں کسی کامیابی سے ہمکنار ہوئے ہیں یا کوئی ایسا کام کیا ہے جس نے آپ کو بے حد خوشی اور مسرت سے نوازا ہے۔ اس تصور کے ساتھ ہی آپ کا چہرہ کھل اٹھے گا، آنکھیں چمکنے لگیں گی اور کامیاب و کامران فرینک بیٹگر کی طرح آپ بھی اپنی شخصیت کا یہ نیا روپ پسند کرنے لگیں گے۔

گھل مل کر رہیے!

لوگوں سے نباہ بعض اوقات بہت مشکل ہوتا ہے لیکن انسان فطرتاً مجلس آرائی کا شوقین ہے۔ الگ تھلگ رہنے سے زندگی کی خوشیاں، مسرتیں، حسن اور دلکشی غارت ہو کر رہ جاتی ہے۔ ہمیشہ لوگوں سے گھل مل کر رہیے۔ ان کی بدحواسیاں اور کمزوریاں بھی بعض اوقات ضیافت طبع کا سامان مہیا کرتی ہیں او

رانسان مسکرانے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ان کے بارے میں ہمدردانہ اور مشفقانہ رویہ اختیار کیا جائے تو غصہ، جھلاہٹ یا کوفت نہیں ہوتی۔

لوگوں کے کام آنا سیکھیے!

آپ نے بہت سی دکانوں پر یہ نوٹس آویزاں دیکھا ہوگا: ''آپ کی خدمت، مسکراہٹ کے ساتھ ہمارا اشعار ہے'' ۔یہ عمل ہر شخص کے ساتھ قدرتی اور خودکار ہونا چاہیے کسی کے کام آنے کا احساس ہمیں سرخوشی اور مسرت سے ہمکنار کرتا ہے۔ایسے مواقع پر عموماً کہا جاتا ہے۔مجھے خوشی ہے آپ کے کام آیا۔کوشش کیجیے یہ فقرہ محض رسمی نہ ہو، بلکہ دل کی گہرائیوں سے بلند ہو۔

آپ کے حقیقی اور سچے جذبے کی عکاسی اسی طرح ہو سکتی ہے۔ورنہ محض چند الفاظ بولنے میں کوئی کشش نہ ہوگی اور لوگ ہمیشہ آپ کے خلوص پر شک کرتے رہیں گے۔آج کل یہ رجحان بھی عام ہے کہ خوشی دوسروں کو کچھ دینے میں نہیں، بلکہ ان سے حاصل کرنے میں پوشیدہ ہے۔یہ طرز حکومت درست نہیں۔حقیقی خوشی اور ابدی مسکراہٹ کے حصول کا عمدہ اور احسن طریقہ صرف ایک ہے اور وہ یہ کہ انسانی محبت اور اخوت کے جذبے سے سرشار ہوکر دوسروں کی بے لوث خدمت کی جائے۔

پرسکون سے رہنا سیکھیے!

پریشانی، تفکرات، خوف اور شکوک، مسکراہٹ کے سب سے بڑے دشمن ہیں اور چہرے پر کرختگی، آرزدگی اور افسردگی پیدا کردیتے ہیں۔ان سے محفوظ رہنے کی عمدہ صورت یہ ہے کہ ہمیشہ پرسکون رہیے۔کسی معاملے میں جلد بازی

اور افراتفری کا مظاہرہ نہ کیجئے۔اپنے افعال میں اعتدال اور توازن پیدا کرنے اور سکون قلب کا آسان ترین اور قدرتی ذریعہ نماز ہے۔اس سے جو سکون، طمانیت اور استقامت حاصل ہوتی ہے وہ کسی اور طرح ممکن نہیں۔اس کے علاوہ شعروشاعری، کتابوں کے مطالعے، مناظر فطرت کے مشاہدے اور سیرو تفریح سے جذبات اور احساسات کو معتدل رکھنے میں مدد ملتی ہے۔تفریحات میں بھی سرگرمی سے حصہ لیجیے۔اس سے آپ کو جسمانی کسل مندی اور اکتاہٹ کا بوجھ اتار پھینکنے میں مدد ملے گی اور ہونٹ مسکراہٹ سے آشنا ہوں گے۔

آداب مصافحہ سیکھیے

امیدوار نپے تلے قدم اٹھاتا، متبسم چہرے کے ساتھ کمرے میں داخل ہوا۔پہلی نظر میں اس کی شخصیت خاصی معقول اور موثر دکھائی دی۔اس کی حرکات سے بظاہر خوداعتمادی ٹپک رہی تھی، لیکن جونہی اس نے مجھ سے ہاتھ ملایا، اس کی فطری بزدلی عیاں ہوگئی، ہاتھ کی گرفت بے جان اور رسمی تھی۔ذرا بھی گرجوشی اور تپاک نہ تھا۔میں فوراً سمجھ گیا اس شخص کا سارا رکھ رکھاؤ، مسکراہٹ اور خود اعتمادی مصنوعی ہے۔اندر کا انسان ظاہری انسان سے بالکل مختلف ہے۔

مصافحے کا انداز، شخصیت اور کردار کا آئینہ دار ہوتا ہے۔ہاتھ، جسم کا نہایت حساس عضو ہے۔اس کا سوچ اور ذہن سے گہرا تعلق ہے۔جذباتی یا اعصابی ردعمل اور لاشعوری محرکات ہاتھ کی مختلف حرکات کی صورت میں ظہور پذیر ہوتے ہیں۔مصافحہ کرتے وقت ہمارا ہاتھ دوسرے شخص کے ہاتھ سے چھوتا ہے تو ہماری

قلبی کیفیت غیر محسوس طور پر اس میں منتقل ہونے لگتی ہے۔

ڈاکٹر شارلٹ ولف ایک مشہور ماہر نفسیات ہیں۔انہوں نے برسوں انسانی ہاتھ کا گہرا مطالعہ کیا ان کی کوششوں نے برسوں انسانی ہاتھ کا گہرا مطالعہ کیا۔ان کی کوششوں نے اسے ایک باقاعدہ علم کی کل دے دی ہے۔اس علم کی بنیاد ٹھوس مشاہدات نفسیات مطالعے اور تجزیے پر رکھی گئی ہے۔آپ اس کی روشنی میں لوگوں کے حقیقی کردار اور شخصیت کا بآسانی اندازہ لگا سکتے ہیں۔

مصافحہ بظاہر نہایت معمولی اور غیر اہم فعل ہے۔لیکن اگر تھوڑی سی توجہ کی جائے تو انسان اس کے ذریعے بہت کچھ فائدہ اٹھا سکتا ہے۔اجنبی افراد سے ملتے وقت جہاں آپ یہ اہتمام کرتے ہیں کہ چہرے پر مسکراہٹ اور اعتماد کی جھلک نمایاں ہو،الفاظ مناسب اور برمحل ہوں،وہاں اپنے مصافحے کے انداز کی طرف بھی خصوصی توجہ کیجئے۔آپ کا تعلق اگر زندگی کے کسی ایسے شعبے سے ہے جہاں عام لوگوں سے واسطہ پڑتا ہے تو مصافحے کا خیال رکھنا اور بھی ضروری ہے۔

ہاتھوں کے ذریعے اپنی شخصیت کا بھرپور اظہار کس طرح کیا جا سکتا ہے؟

ماہرین نفسیات کہتے ہیں اگر آپ دوسروں کے دل میں گھر کرنا چاہتے ہیں تو مصافحہ کرتے وقت اس کا ہاتھ اپنے ہاتھ میں لیکر اسے زنبور کی مانند جکڑنے کی کوشش نہ کیجئے بلکہ نہایت آرام مگر مضبوطی سے اس طرح ہاتھ ملایئے کہ اس کی رگ وپے میں ایک خاص جذبے اور احساس کی لہر دوڑ جائے۔اپنا ہاتھ مصافحے کے لیے بڑھائیں تو دایاں پاؤں تھوڑا سا آگے کر لیجیے۔اس سے جسم کا توازن برقرار رکھنے میں مدد ملے گی اور ملاقاتی یہ محسوس کرے گا کہ آپ کے دل میں

دوستانہ جذبات کارفرما ہیں۔ہاتھ کو دوبارہ اوپر نیچے حرکت دے کر چھوڑ دیجئے۔ دو سے زیادہ مرتبہ ہاتھ ملانے سے کسی گرم جوشی کا اظہار نہیں ہوتا اس کے برعکس یہ تصنع اور بناوٹ کی علامت ہے اسی طرح صرف ایک بار حرکت دے کر ہاتھ چھوڑ دینا بھی مناسب نہیں۔اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کو ملنے والے سے کوئی دلچسپی نہیں اس کا وجود بحالت مجبوری برداشت کر رہے ہیں۔اپنے گردوپیش کا جائزہ لیجیے آپ دیکھیں گے کہ لوگ مختلف انداز میں مصافحہ کرتے ہیں۔اس کی وجہ ان کا مخصوص مزاج اور جذباتی کیفیت ہے۔

ماہرین نفسیات کے ایک سروے سے پتہ چلتا ہے کہ اکثر لوگ مصافحے کے صحیح طریقے سے واقف نہیں۔انہیں ہاتھ گرفت میں لینے کا صحیح انداز نہیں آتا۔کچھ لوگ رسمی اور مشینی انداز میں ہاتھ ملا کر آگے بڑھ جاتے ہیں۔بعض ضرورت سے زیادہ گرم جوشی کا مظاہرہ کرتے ہیں یہ دونوں صورتیں گرم جوشی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔یہ دونوں صورتیں انتہا پسندی کی علامت ہیں ان سے بچنا ضروری ہے۔اپنا جائزہ لیجیے کہیں آپ انتہا پسند تو نہیں ماہرین نفسیات نے بے شمار افراد سے ہاتھ ملانے کے بعد مصافحے کی مختلف صورتیں بیان کی ہیں ان میں سے چند کا ذکر ہم یہاں کرتے ہیں

بے جان مصافحہ

یہ متضاد خصوصیات کا آئینہ دار ہے۔ایسا مصافحہ یا تو وہ افراد کرتے ہیں جن میں خود اعتمادی کی کمی پائی جاتی ہے اور وہ بے حد مطیع اور حکم کے بندے ہوتے ہیں۔یا

وہ جن کے اندر انانیت اور سرد مہری چھپی ہوتی ہے۔ ایسے حضرات اس طرح بے نیازی سے اپنا ہاتھ آگے بڑھاتے ہیں کہ دوسروں کے ساتھ ان کی انگلیوں کے صرف سرے ہی چھو پاتے ہیں۔ ان کے انداز سے کسی گرم جوشی اور تپاک کا اظہار نہیں ہوتا اس کے برعکس یہ تصنع اور بناوٹ کی علامت ہے۔ اسی طرح صرف ایک بار حرکت دیکر ہاتھ چھوڑ دینا بھی مناسب نہیں۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کو ملنے والے سے کوئی دلچسپی نہیں، اس کا وجود بحالت مجبوری برداشت کر رہے ہیں۔

اپنے گردوپیش کا جائزہ لیجیے آپ دیکھیں گے کہ لوگ مختلف انداز میں مصافحہ کرتے ہیں اس کی وجہ ان کا مخصوص مزاج اور جذباتی کیفیت ہے۔ ماہرین نفسیات کے ایک سروے سے پتہ چلتا ہے کہ اکثر لوگ مصافحے کے صحیح طریقے سے واقف نہیں۔ جسمانی طور پر کمزور اور لاغر افراد بھی اسی انداز میں مصافحہ کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔

ہڈیاں چٹخانے والا مصافحہ

جس شخص کو مصافحہ کرتے وقت آپ کی ہڈیاں چٹخانے میں لطف آئے وہ درحقیقت احساس کمتری کا شکار ہے۔ اس عمل سے لاشعوری طور پر اپنی اس کمزوری کی پردہ پوشی کرنا چاہتا ہے۔ ایسے افراد کو سب ناپسند کرتے ہیں۔

جھولدار مصافحہ

اس مصافحے میں آدمی ہاتھ کو یوں بار بار اوپر نیچے حرکت دیتا ہے جیسے دستی نل کی ہتھی چلا رہا ہو۔ فطرتاً خوش باش اور ہنس مکھ افراد عموماً اسی طرح مصافحہ کرتے

ہیں۔ایسا مصافحہ کرنے والوں کی اکثریت لاشعوری طور پر احساس تحفظ سے محروم ہوتی ہے۔اس حرکت سے وہ گویا اپنے اندر گرم جوشی پیدا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔عام زندگی میں کم آمیز اور ہر وقت کھنچا کھنچا رہنے والا شخص اگر اسی طرح مصافحہ کرے تو سمجھ لیجیے اس کا یہ تپاک اور گرم جوشی مصلحت سے خالی نہیں۔

پنجہ توڑ مصافحہ

ایسا مصافحہ کرتے وقت آدمی انگلیوں کو پوری قوت سے بھینچتا ہے۔یہ حرکت لاشعوری ہے جو ظاہر کرتی ہے کہ مصافحہ کرنے والا اپنی دنیا میں مگن ہے اسے دوسروں کے احساسات اور جذبات کا قطعاً احساس نہیں۔

جھٹکے دار مصافحہ

اس میں انسان ہاتھ کو ایک مختصر سا جھٹکا دے کر چھوڑ دیتا ہے۔اسے وہم و گمان تک نہیں ہوتا۔مگر مصافحے کا یہ لاشعوری انداز فوراً پکار اٹھتا ہے کہ وہ ملاقات سے خوش نہیں۔یہ علامتی عمل بتاتا ہے جو کچھ ہونا تھا، ہو چکا۔اب جس قدر جلد ہم الگ ہو جائیں بہتر ہے، تاہم ایسا مصافحہ کرنے والوں کا کردار کڑی نظر سے جانچنا زیادتی ہوگی۔فطرتاً تنگی اور کم آمیز اشخاص بھی اسی طرح مصافحہ کرتے ہیں۔

سریش دار مصافحہ

یہ مصافحے کی بدترین قسم ہے۔ملاقات کے دوران میں اگر کوئی شخص ہاتھ

پکڑ کر کھڑا ہو جائے اور پانچ دس منٹ ہاتھ نہ چھوڑے، تو بڑا غصہ آتا ہے۔ ایسا مصافحہ کرنے والا اپنے آپ کو نفسیاتی اعتبار سے غیر محفوظ سمجھتا ہے۔ اس میں ہر سہارے سے چپک جانے کی بے پناہ خواہش پائی جاتی ہے۔ اس کی یہ حرکت بتاتی ہے میں نے تمہیں پالیا ہے۔ اب جانے نہ دوں گا۔ ایسا شخص لاشعوری طور پر خودغرض اور لالچی ہوتا ہے۔ ماہرین نفسیات کی اکثریت آداب مصافحہ کو بڑی اہمیت دیتی ہے۔ ان کے وضع کردہ اصولوں کی روشنی میں اپنے مصافحے کا انداز درست کیجیے۔ آپ دیکھیں گے یہ معمولی سی بات روزمرہ اور کاروباری زندگی میں کس طرح قدم قدم پر آپ کے لیے کامیابیوں اور کامرانیوں کا پیغام لاتی ہے۔

پانچ باتیں جو آپ کی تقدیر بدل سکتی ہیں

زندگی میں ترقی اور کامرانی حاصل کرنے کے لیے انسان مستقل مزاج ہونا ضروری ہے۔ جو لوگ آپ کو اکثر ناکام اور پریشان نظر آتے ہیں ان کی تکالیف کا تجزیہ کیا جائے تو یہ حقیقت واضح ہو جاتی ہے کہ مصیبت کی ساری جڑ ان کی اپنی جلد بازی اور بے صبری ہے۔ ان کی کسی کوشش کو قرار اور ثبات حاصل نہیں ہوتا۔ گھڑی میں تولہ گھڑی میں ماشہ۔ ایسے حالات کی معمولی سی یورش سے گھبرا کر فوراً ہتھیار ڈال دیتے ہیں، حالانکہ اکثر صورتوں میں کامیابی ان سے صرف چند قدم کے فاصلے پر ہوتی ہے اور وہ ذرا سی کوشش اور محنت کی بدولت اپنا گوہر مقصود حاصل کر سکتے ہیں۔ درحقیقت شکست اور محرومی کا خوف کچھ اس طرح ان کے دل میں جاگزیں ہو جاتا ہے کہ ان کے لیے کوئی کام بھی دل جمعی سے انجام

دینا ممکن نہیں رہتا۔

یہ صورتحال فی الواقع بڑی پریشان کن ہے لیکن اگر انسان کے دل میں اپنے مقصد یا کام سے سچی لگن ہو تو اس پر قابو پانا چنداں دشوار نہیں۔ یہ جذبہ اگر موجود نہ ہو تو کسی کام کو تسلی بخش طریقے سے پایۂ تکمیل تک پہنچانا تو دور کی بات ہے اس کو زیادہ دیر تک کامل توجہ اور اطمینان کے ساتھ انجام دینا بھی ممکن نہیں ہوتا۔ کسی روز ٹھنڈے دل سے اپنا جائزہ لے کر دیکھئے کہیں آپ بھی اس جذبے سے محروم تو نہیں ہیں۔ جواب اثبات میں ملے تو گھبرایئے نہیں۔ ماہرین نفسیات نے چند ایسے رہنما اصول وضع کر دیے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر آپ باسانی اس جذبے کو اپنی ذات میں راسخ کر کے مستقل مزاج بن سکتے ہیں، بصورت دیگر یقین جایئے آپ زندگی کی کئی نعمتوں سے کماحقہ، محفوظ اور لطف اندوز نہیں ہو سکیں گے۔

منزل ذہن میں تازہ رکھیے

ایک بار جب کسی کام کو کرنے کا ارادہ کر لیں یا زندگی میں کوئی واضح نصب العین اپنا لیں تو پھر اسے کبھی ذہن سے اوجھل نہ ہونے دیں۔ مثلاً آپ زندگی میں ایک ڈاکٹر، انجینئر یا اکاؤنٹنٹ بننے کے خواہش مند ہیں۔ اپنے اس فیصلے کو ایک کاغذ پر لکھ لیں اور پھر اسے کسی ایسی محفوظ جگہ پر رکھ دیں۔ جہاں آپ کی نظر بار بار اس پر پڑ سکے۔ ہینڈ بیگ، بٹوا، ڈریسنگ ٹیبل یا غسل خانہ وغیرہ اس مقصد کے لیے بہترین مقام ہیں۔ اگر کسی مرحلے پر آپ کی کوشش دم توڑنے لگے یا آپ کو اپنے کام میں الجھن اور دشواری کا سامنا کرنا پڑے تو اس تحریری فیصلے پر

ایک نظر ڈال لیں۔ ایسے حالات میں آپ کا یہ عمل بہترین محرک ثابت ہوگا۔

اپنے مقصد و منزل کو ذہن نشین کرنے کا ایک اور طریقہ خود تاثری ہے۔ ہر روز رات سونے سے پہلے چند منٹ کے لیے آنکھیں بند کرلیں اپنے جسم اور سارے اعضاء ڈھیلے چھوڑ دیں اور ذہن میں اپنی کامیابی کا تصور کریں۔ اس طرح کی مثبت ،خیالی منصوبہ بندی آپ کو نصب العین کے حصول میں خاطر خواہ مدد پہنچائے گی اور آپ اس کی روشنی میں اپنی منزل تک پہنچنے میں کوئی دقت محسوس نہ کریں گے۔

اگر یہ خبر دوستوں اور اعزہ و اقربا تک پہنچ جائے کہ آپ زندگی کا فی الواقع ایک سنجیدہ اور متعین نصب العین رکھتے ہیں تو کوئی مضائقہ نہیں، ان کی وجہ سے آپ کوئی کام ادھورا چھوڑ کر راہ فرار اختیار نہیں کر سکیں گے، کیونکہ اس طرح آپ کو اپنی سبکی کا ڈر ہوگا۔ یہ ڈر آپ کو خود بخود کوشش اور عمل کی طرف راغب کرے گا تا کہ آپ کی ناک اونچی اور بھرم قائم رہے۔ تگ ودو کے بغیر کسی مقصد میں کامیابی ممکن نہیں۔ منزل تک پہنچنے کے لیے عجب نہیں آپ کو بعض اہم مصروفیات ترک کرنا پڑیں یا ان کے لیے نسبتاً کم وقت ملے لیکن اس سے یہ بات ہر وقت یاد رہے گی کہ آپ اس کام کے بارے میں فی الواقع سنجیدہ ہیں۔ یہ یاد دہانی آپ کے اندر اس کام کی اہمیت کا ایسا احساس پیدا کرے گی کہ آپ اسے ادھورا چھوڑنے پر کبھی آمادہ نہ ہوں گے۔

انعام اور صلے کو فراموش نہ کیجئے

اپنے تصور میں ان تمام انعامات اور سہولتوں کی ایک فہرست مرتب کرلیں

جو سعی و جہد کے نتیجے میں آپ کو حاصل ہو سکتی ہیں یا جن سے آپ کامیابی کے بعد فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس فہرست میں ملازمت کا تحفظ، تنخواہ میں اضافہ، عہدے کی ترقی، اختیارات میں وسعت اور دوسروں کی نظر میں عزت و وقار جیسی باتیں بآسانی شامل کی جا سکتی ہیں۔ اس فہرست کو بھی اپنے پاس ایسی جگہ رکھیے جہاں وقتاً فوقتاً اس پر نظر پڑتی رہے۔ اس طرح آپ کے عزم میں پختگی اور طبیعت میں استقلال پیدا ہو، چنانچہ اپنے بلند تر مقصد کے لیے وقتی سکون اور آسائشوں کی قربانی سے کوئی ہچکچاہٹ محسوس نہیں کریں گے۔ اس اصول سے ہر جگہ بآسانی کام لے سکتے ہیں، چاہے مکان کی تعمیر کا مسئلہ درپیش ہو یا نئی اور اجنبی زبان سیکھنے یا کسی کھیل میں دسترس حاصل کرنے کا مسئلہ۔

تاریخی شخصیتوں کا مطالعہ کیجیے

ماہرین نفسیات نے اس قسم کے مطالعے کو نہایت سودمند قرار دیا ہے۔ اس سے انسان کے اندر نیا حوصلہ اور ولولہ پیدا ہوتا ہے۔ جب کبھی آپ ناموافق حالات کے مقابلے میں اپنے آپ کو بے بس اور کمزور محسوس کرنے لگیں، ذہن میں ذرا ان لوگوں کا تصور لائیے جنہیں آپ سے کہیں زیادہ مشکلات کا سامنا کرنا پڑا لیکن انہوں نے کبھی ہار نہ مانی۔ سوچیے اندھی، گونگی اور بہری ہونے کے باوجود ہیلن کیلر زندگی کی مشکلات پر کیونکر غالب آئی؟ اور بصارت سے محروم طہٰ حسین متحدہ عرب جمہوریہ کا بلند پایہ مفکر اور ادیب کس طرح بنا؟

یاد کیجیے ڈگلس کی دونوں ٹانگیں مصنوعی تھیں لیکن اس کے باوجود اگرچہ اس کا

شمار دنیا کے معدودے چند بہترین لڑاکا ہوابازوں میں ہوتا ہے، کیوں؟ ڈھونڈنے سے آپ کو تاریخ کے صفحات میں اس قسم کی بے شمار شخصیتوں کا تذکرہ مل جائے گا۔ جنہوں نے معذور ہونے کے باوجود کئی محیر العقول کارنامے انجام دیئے۔ یقین کیجئے ان واقعات کا مطالعہ آپ کے اندر بھی انہی کا سا حوصلہ عزم اور مستقل مزاجی پیدا کر سکتا ہے اور آپ بآسانی اپنی مشکلات پر غالب آ سکتے ہیں۔

صرف آنے والی مشکل کو دھیان میں رکھیے

ایک مشہور مصنف کا واقعہ ہے۔ اس نے ایک ضخیم ناول لکھا تو کسی نے پوچھا "توبہ، تو بہ اتنا بھاری بھرکم ناول اسے لکھتے لکھتے اکتا نہیں گئے؟ اس نے فوراً جواب دیا ہر گز نہیں۔ میری توجہ ہمیشہ اگلے پیراگراف پر مرتکز ہوتی تھی۔" اس جواب میں آپ کے لیے بہترین نصیحت موجود ہے طویل اور سخت کام سے انسان رفتہ رفتہ بددل اور متنفر ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں آپ کی کامیابی کا انحصار صرف اس بات پر ہے کہ ایک وقت میں صرف ایک مشکل اور رکاوٹ پر غور کریں اور صرف اسی کو اولیت دیں۔ جس سے فوری سابقہ پیش آنے والا ہے۔ ڈاکٹر بننے کا خواہش مند نوجوان اگر پہلے سال ہی سوچے سمجھے بغیر فائنل کے پرچوں کا مطالعہ شروع کر دے تو اسے کورس یقیناً مشکل اور دشوار معلوم ہوگا اور اس کا نتیجہ مایوسی اور بددلی کے سوا کچھ نہ نکلے گا۔

ایک قدیم کہاوت ہے! "وقت سے پہلے اپنے راستے کے پلوں کو عبور کرنے کی کوشش نہ کرو"۔ سال اول کے طالب علم کا فوری مسئلہ ابتدائی امتحان

سے نبٹنا ہے۔ اسے اس میں کامیاب ہونے کی کوشش کرنی چاہیے۔ وقت آنے پر وہ فائنل سے بھی نبٹ لے گا۔ اتفاق میں برکت ہے، کہ سلسلے میں آپ نے بوڑھے کسان کے لڑکوں اور لکڑی کے گھٹے کا مشہور قصہ ضرور سنا ہو گا یقین کیجئے۔ آپ کے نصب العین کی مثال بھی لکڑیوں کے ایک مضبوط گھٹے کی سی ہے۔ سارے گھٹے کو آپ نہیں توڑ سکتے، لیکن اگر ہر لکڑی کو الگ الگ لیں گے تو بڑی آسانی سے سب کو توڑ پھینکیں گے۔ مشکل اور دشوار ترین کاموں میں اس اصول کے مطابق کام کیجئے، اس کے نتائج یقیناً بڑے حوصلہ افزا ہوں گے۔

بچپنا ترک کر دیجئے

کسی روز کھیل کود میں مصروف چھوٹے بچوں کا بغور جائزہ لیں آپ دیکھیں گے وہ ابھی ایک کام میں مصروف تھے، اگلے ہی لمحے اسے چھوڑ کر کسی دوسرے شغل کی طرف متوجہ ہو جائیں گے پھر جلد ہی اس شغل سے ان کا دل بھر جائے گا اور وہ کسی نئے کھیل کی طرف لپکیں گے۔ یہ بچوں کی امتیازی خصوصیت ہے، ان کے لیے زیادہ دیر تک کسی ایک کام یا کھیل میں مصروف رہنا ممکن نہیں، گرد و پیش نظر ڈالیں تو آپ کو بے شمار بالغ افراد بھی ایسے مل جائیں گے جو بعینہٖ بچوں کی طرح کبھی ایک دلچسپی کی طرف لپکتے ہیں اور کبھی دوسری کی طرف۔

ماہرین نفسیات کے نزدیک یہ طرز عمل ذہنی ناپختگی اور مخبوط الحواسی کا مظہر ہے۔ اس کے برعکس کسی کام کو پوری دلجمعی اور مستقل مزاجی سے انجام دینا، بلوغت کی نشانی سمجھی جاتی ہے۔ اگر کسی مرحلے پر آپ اپنے کام سے اکتانے لگیں

اور آپ کا ذہن اسے ادھورا چھوڑ کر کوئی نیا کام یا دھندا شروع کرنے کی ترغیب دے تو اس ترغیب کو یہ کہہ کر مسترد کر دیجیے کہ یہ ایک بچگانہ خصلت ہے۔ میں بچہ نہیں، ایک بڑا آدمی ہوں۔ میرا طرزِ عمل بھی بڑوں کا سا ہونا چاہیے جب تک میرا مقصد پورا نہیں ہو جاتا اپنی سی کوشش جاری رکھوں گا۔ اس طرح آپ میں حوصلہ اور استقامت پیدا ہوگی، اکتاہٹ دور ہو جائے گی اور آپ نئے ولولے اور جوش کے ساتھ اپنا کام انجام دینے پر آمادہ ہو جائیں گے۔

دماغ کبھی بوڑھا نہیں ہوتا

کچھ عرصہ پہلے تک ماہرین صحت کا سارا زور جسمانی ورزشوں پر تھا۔ چہل قدمی جوگنگ، تیراکی، مختلف کھیل، یہ سب مضبوط جسم اور خوشگوار زندگی کے لیے لازمی شرائط قرار دی جاتی تھیں۔ انہی ماہرین نے سالہا سال کی تحقیق کے بعد اب یہ انکشاف کر کے چونکا دیا ہے کہ ڈھیلے ڈھالے عضلات اور لاغر جسم سے زیادہ خطرناک چیز سست اور بیزار دماغ ہے۔ ”یہ مقولہ کہ استعمال کیجیے یا گنوا دیجیے۔“ جسم کے علاوہ دماغ پر بھی پوری طرح صادق آتا ہے۔ انسانی دماغ پر بڑھاپے کے اثرات کا تیس سال تک جائزہ لینے والے پنسلوانیہ اسٹیٹ یونیورسٹی کے ایک ماہر نفسیات کے وارنر شائی کا کہنا ہے! عمر بڑھنے کے ساتھ دماغ کا کمزور ہونا کوئی لازمی امر نہیں۔ دماغی کمزوری کی اصل وجوہ ماحول سے لاتعلق زندگی، بے لچک رویہ اور ذہن کو تحریک دینے والے عوامل کی کمی ہے۔ معلومات سے نتائج اخذ کرنے، نئی چیزیں سیکھنے اور ان سے فوائد حاصل کرنے کی صلاحیت

کسی بھی شخص میں ستر سال کی عمر سے پہلے کم ہونی شروع نہیں ہوتی۔

وارنر شائی کی ایک قریبی معاون شیری ولز کی رائے میں "ذہنی صلاحیتوں میں جلد کمی کی وجہ عام طور پر یہ ہوتی ہے کہ استعمال نہ کرنے کے سبب یہ زنگ آلود ہو جاتی ہیں۔ جب لوگ ایسی لگی بندھی زندگی گزارنا شروع کر دیتے ہیں جس میں ذہن کا استعمال کم ہو جاتا ہے تو دماغ زنگ آلود اور زندگی بے کیف ہو جاتی ہے۔" یکسانیت صحت کی سب سے بڑی دشمن ہے اور یہ انسان کو بیمار بھی کر سکتی ہے۔ ماہرین نفسیات ایلین رینجرز کے الفاظ میں: "ذہن جب نئے حالات کا سامنا کرنا چھوڑ دے تو جسم بھی مردہ ہونے لگتا ہے۔ اس کے خلیات کے مردہ ہونے کی رفتار بڑھ جاتی ہے اور ان کی جگہ نئے خلیات بننے کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔"

کنیکٹیکٹ امریکہ میں بوڑھی عورتوں کے ایک نرسنگ ہوم میں جن عمر رسیدہ عورتوں نے کسی پودے کی دیکھ بھال اور اسے روزانہ پانی دینے کی ذمہ داری لے رکھی تھی، ان کی صحت مندی اور طویل العمری کے امکانات ان عورتوں کے مقابلے میں دگنے پائے گئے جو بے شمار مشاہدات سے ماہرین صحت نے نتیجہ نکالا کہ صحت کے لیے سب سے مفید چیز مصروفیت ہے۔ جدید طریق علاج اور بہتر، ماحول نے ہماری عمریں تو لمبی کر دی ہیں لیکن اس طویل عمر کو پژمردگی اور ناگواری کی جگہ ہنسی خوشی بسر کرنے کی تدبیریں معلوم کرنا ہمارا کام ہے۔ مدتوں تحقیق کے بعد ماہرین نے ایک طویل خوشگوار اور کامیاب زندگی کے لیے دماغی ورزش کے لیے یہ سترہ اصول پیش کیے ہیں!

۱۔ روزمرہ معمولات میں تبدیلیاں لاتے رہیے!

دفتر جانے کے لیے ہمیشہ ایک ہی راستہ اختیار نہ کیجیے۔ اچھے مناظر سے بھرپور استعمال کا انتخاب کیجیے چاہے وہ کچھ لمبے ہی ہوں۔ اپنے کمرے میں چیزوں کی ترتیب میں ردوبدل کرتے رہیے۔ ازدواجی اور گھریلو تعلقات میں یکسانیت نہ آنے دیجئے۔ ہر اس عمل پر نظر رکھیے جو آپ سے عادتاً سرزد ہوتا رہتا ہے ان سب کو متبادل عادات سے تبدیل کرتے رہیے۔

۲۔ اپنے آپ کو نئی آزمائشوں میں ڈالیے!

ایسے معاملات میں خطرات مول لینا جہاں پہلے ہمیشہ آپ محتاط رہتے تھے ذہن کے جالے جھاڑنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔ لباس میں اپنی شخصیت سے ہم آہنگ ایسی تبدیلیاں لاتے رہیے جو آپ کے لیے نئی ہوں۔ خواتین بالوں کے انداز اور رنگ تبدیل کرنے کے تجربات کرسکتی ہیں۔ ایسی تفریح گاہوں اور علاقوں میں جائیے جو آپ کے لیے نئے ہوں۔

۳۔ تخلیقی انداز میں سوچیے!

بظاہر مماثل چیزوں میں فرق اور متضاد چیزوں میں مشابہت ڈھونڈیے۔ مختلف اشیاء کو ان کے معمول کے استعمال سے ہٹ کر استعمال کیجئے، اس طرح نئی ترتیب اور نئے ذائقے دریافت کیجئے، مثلاً پرانے کافی پاٹ کو گلدان بنالیجیے یا چینی کے برتنوں کو انڈور پلانٹس کے گلوں کا روپ دے دیجیے۔

۴۔ بچوں کی باتیں غور سے سنیے!

بچوں کی معصوم باتیں کائنات کی مختلف چیزوں کے بارے میں آپ کے اندر نئے سرے سے حیرت اور تجسس کے احساسات ابھاریں گی۔ آپ کے اندر چھپے ہوئے بچے آپ کا رابطہ قائم رکھیں گی اگر آپ کے بچے چھوٹے نہ ہوں تو مختلف مواقع پر دوستوں اور رشتے داروں کے بچوں سے رابطہ قائم رکھیے، ممکن ہے بظاہر یہ کام تھکا دینے والا محسوس ہو لیکن بالآخر یہ تازگی بخش ثابت ہوگا۔

۵۔ اپنا حافظہ بہتر بنائیے!

ضروری نہیں کہ حافظے کی کمزوری کا تعلق بڑھتی ہوئی عمر سے ہو۔ محققین کے خیال میں اس کی سب سے بڑی وجہ خیالات کا انتشار ہے۔ کوئی بھی شخص توجہ، ارادے اور محنت سے اپنا حافظہ بہتر بنا سکتا ہے۔ کولوریڈو یونیورسٹی کے ماہر نفسیات اینڈرز ایرکزن کی رائے میں کسی کھیل کی طرح اچھے حافظے کے لیے بھی مشق ضروری ہے۔ حافظے کی تربیت کے لیے بہت سی کتابیں بازار میں موجود ہیں؟ تاہم سادہ ترین ورزش نئے ملنے والوں کے نام اور کوائف یاد رکھنا ہے۔ نئے ملاقاتیوں کے نام ان کی شکلیں ذہن میں لاتے ہوئے کئی مرتبہ دہرائیے۔ کچھ دن بعد پھر ان کی شکلیں اور نام ذہن میں لائیے اور جب ملاقات ہو تو انہیں نام لے کر مخاطب کیجیے۔ دوران گفتگو میں بھی بار بار ان کا نام دہرائیے۔ حافظہ بہتر ہونے کے ساتھ آپ کا مخاطب بھی اپنے نام کی تکرار کو اچھا محسوس کرے گا۔

۶۔ دماغی کھیل کھیلئے!

تعلیمی تاش، الفاظ اور ہندسوں کے کھیل، پہلیاں اور شطرنج یہ سب دماغ کی ورزش کے اچھے ذرائع ہیں۔ ذہنی آزمائش کے ٹی وی پروگرام اس طرح دیکھئے جیسے آپ خود بھی ان میں شریک ہوں۔ کاغذ قلم پاس رکھیے اور اپنے طور پر اپنی معلومات کا امتحان لیجیے۔

۷۔ لکھنا ایک عادت بنایئے!

رشتے داروں اور دوستوں کو باقاعدگی سے خطوط لکھیے۔ روزمرہ ڈائری لکھیے۔ لکھنے سے خیالات متعین، مختصر، جامع اور مشاہدات واضح ہو جاتے ہیں۔ جنوبی کیلیفورنیا کے ڈاکٹر جیمز بیرن کا کہنا ہے کہ ہم میں سے ہر ایک کو اپنی سوانح حیات لکھنی چاہیے اور ایک دوسرے کی سوانح حیات سے مستفید ہونا چاہیے۔

۸۔ نئے ہنر اور فنون سیکھئے!

اکثر لوگ نئی مشینوں اور برقی آلات کے بارے میں ایک بلا جواز خوف کا شکار رہتے ہیں۔ آج کے دور میں خاص طور سے کمپیوٹر اور جدید گھریلو برقی آلات ہمیں سیکھنے اور مہارت حاصل کرنے کے اچھے مواقع فراہم کرتے ہیں۔ ان سے ذہن متحرک اور زندہ رہتا ہے۔ ایک امریکی خاتون شوق ہونے کے باوجود ایک انجانے خوف کی وجہ سے دو سے تین سال تک اپنا پسندیدہ کمپیوٹر خریدنے کو ٹالتی رہیں۔ بلآخر جب کمپیوٹر خرید لیا اور اس پر ہاتھ بھی رواں ہو گیا تو

وہی کمپیوٹران کے لیے نہ صرف باعث فخر بلکہ ایک اچھا ذریعہ آمدنی بھی ثابت ہوا۔ وہ کتابوں اور رسالوں کے مضامین کمپوز کر کے اچھے خاصے پیسے کمارہی ہیں اوران کا دماغ بھی تروتازہ رہتا ہے۔

۹۔ ٹیلیویژن بامقصد نظر سے دیکھئے!

ایک نئے زاویہ نگاہ سے دیکھئے تو ٹی وی تفریح کے ساتھ ذہنی ورزش کا ایک اچھا ذریعہ بھی بن سکتا ہے۔ ہر پروگرام کو اس کا مقصد ذہن میں رکھتے ہوئے دیکھئے۔ غور کیجئے کہ اس تحریر اور پیشکش کا انداز موضوع سے کس حد تک انصاف کرتا ہے۔ ہر پروگرام کے بارے میں ایک واضح رائے قائم کیجئے، اپنی رائے کے لیے دلائل ترتیب دیجئے۔ خطوط کے ذریعے ذرائع ابلاغ میں اپنی رائے کا اظہار بھی کیا جا سکتا ہے۔ اس سے دماغ کی مزید ورزش ہونے کے ساتھ ممکن ہے ریڈیو، ٹی وی اور اخبارات کو سنوارنے میں بھی مدد ملے۔

۱۰۔ کوئی نیا مشغلہ اپنائیے!

کوئی بھی ایسی مصروفیت جو آپ کے لیے دلچسپ ہو، امنگ اور تجسس پیدا کرے، ذہن کو اجاگر کرتی ہے۔ ضروری نہیں کہ آپ اسے پوری زندگی کے لیے اپنا لیں۔ ایک ہابی میں دلچسپی کم ہو جائے تو کوئی نیا مشغلہ بھی اختیار کیا جا سکتا ہے۔ امریکہ کی ایک خاتون کئی سال سے اپنے خاندانی تجربے کی کھوج میں ہیں۔ اپنی کئی سابقہ نسلوں کا سراغ لگا چکی ہیں۔ ڈاکٹروں کی رائے میں اس مشغلے نے انہیں کئی بیماریوں سے محفوظ رکھا ہوا ہے۔

۱۱۔ شریک ہونا سیکھیں!

تنہائی سے بچیں۔افراد کے مختلف گروہوں میں شامل ہونے سے نئے خیالات اور تصورات حاصل ہوتے ہیں۔مختلف قسم کے ادارے،سماجی تنظیمیں کھیلوں کے کلب وغیرہ،یہ سب آپ کو طرح طرح کے لوگوں سے ملنے کے مواقع فراہم کرتے ہیں۔کتب خانے بھی دوسروں کے ساتھ شریک ہونے کا ایک اچھا ذریعہ ثابت ہوتے ہیں

۱۲۔ رضا کار بنئے!

مختلف معاشرتی خدمات کے لیے اپنا نام پیش کیجیے،اپنے آس پاس ایسے لوگ تلاش کیجیے جنہیں مدد کی ضرورت ہو،کسی کا خط لکھ دیجیے،کسی کو اخبار پڑھ کر سنا دیجیے،کسی کے برقی لیمپ کی مرمت کر دیجیے،محلے کے (پڑھائی میں کمزور) بچوں کو پڑھایئے،کسی بیمار کی تیمارداری کے لیے روزانہ کچھ وقت مقرر کر دیجیے،کسی سیاسی گروہ میں شامل ہو کر عوام سے رابطے میں مدد دیجیے۔یہ بظاہر معمولی کام آپ کے دماغ کی تربیت اور اسے صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

۱۳۔ تعلیم جاری رکھیے!

سبھی جانتے ہیں کہ تعلیم حاصل کرنے کے لیے عمر کی کوئی قید نہیں،ہر عمر موزوں ہے۔دماغ کو چاق و چوبند رکھنے کا یہ سب سے اچھا نسخہ ہے۔اپنی دلچسپی کے مطابق کورسز میں داخلہ لیجیے،اگر کلاس روم میں بیٹھنا پسند نہ ہو تو اپنے

ملنے جلنے والوں سے نئے علوم پڑھیں، کیسٹس کے ذریعے زبانیں سیکھیں، غرض کسی بھی بہانے اپنی تعلیم کا سلسلہ ہر عمر میں جاری رکھیں۔

۱۴۔ جسمانی ورزش باقاعدگی سے کیجیے!

جو لوگ بڑھاپے میں بھی جسمانی ورزش جاری رکھتے ہیں ان کے دماغ ایک ۲۵ سالہ نوجوان کی طرح معلومات کا ذخیرہ کرنے اور ان سے بروقت نتائج حاصل کرنے کا عمل جاری رکھتے ہیں۔

۱۵۔ کوئی اچھی مثال اپنے سامنے رکھیں!

ایسے کئی لوگ آپ کو اردگرد نظر آئیں گے جو ضعیف ہونے کے باوجود زندگی میں بھرپور دلچسپی لیتے ہیں، بچوں اور بڑوں میں یکساں مقبول ہیں اور تقاریب میں جان محفل سمجھے جاتے ہیں۔ یہی آپ کے لیے مثالی لوگ ہیں۔ ان کے قریب جایئے انہیں سمجھنے کی کوشش کیجیے۔ ان سے بڑھاپے میں بھی زندہ دل اور پر تجسس رہنے کا راز معلوم کیجیے۔ کیا عجب کہ آپ بھی کسی کے لیے مثالی نمونہ بن جائیں۔

۱۶۔ مستقبل کے منصوبے بنایئے!

مہینوں بلکہ برسوں بعد آنے والے مواقع کی منصوبہ بندی کیجیے۔ آئندہ موسم میں باغیچے میں لان سے پھول لگائے جائیں گے، کیاریاں کس انداز میں بنیں گی، پانی دینے کے نظام میں کیا اصلاح کی جائے گی، کس بچے کی سالگرہ کب ہوگی، اس کی تیاری کیسے کرنی ہے، کن خاندانی تقریبات میں کون کس انداز میں

شریک ہوگا، چھٹیاں کیسے گزاری جائیں گی، اس قسم کے تمام سوالات سے اس وقت کے منتظر رہیے جب حرف بہ حرف ان منصوبوں پر عمل کیا جائے گا۔

۱۷۔ تکالیف کو ہنسی میں اڑانا سیکھیے!

تکالیف ہمارے چاروں طرف موجود ہیں، جب خوشی حاصل کرنے کے لیے ہمیں کوشش کرنی پڑتی ہے۔ دو مقولے یاد رکھیے! ''کبھی کبھی اپنے آپ پر ہنسنا زندگی کو بہتر انداز میں دیکھنے کا موقع فراہم کرتا ہے''۔ ''اور ہنسنا رونے سے بہتر ہے''۔ جو اپنی تکالیف کو ہنسی میں نہیں اڑا سکتا اسے پھر مجبوراً ان کے لیے رونا پڑتا ہے! دماغی ورزش بالکل جسمانی ورزش کی طرح ہے جتنی ورزش کریں گے یہ اتنی ہی آسان ہوتی جائے گی۔ ان ورزشوں کے لیے لگن اور ثابت قدمی لازمی شرائط ہیں۔ لیکن اگر خوش قسمتی سے آپ اب تک زندگی سے دلچسپی برقرار رکھے ہوئے ہیں تو بسم اللہ کیجیے یہ راستہ آپ کے لیے بہت ہے۔

اپنی شخصیت کا بھرپور اظہار کریں

اس موضوع پر شائع ہونے والی تمام کتابوں میں آپ کو یہی مشورہ دیا گیا ہوگا کہ کمرے میں داخل ہوتے ہی آپ اپنی شخصیت سے سب کو مرعوب کر دیں اور ان کی نظریں خیرہ کر دیں۔ ان کا مشورہ یہ بھی ہوگا کہ ہاتھ ملاتے وقت آپ کی گرفت خوب مضبوط ہونی چاہیے۔ اپنے مخاطب کی نظروں میں نظریں ڈال کر اسے اس طرح دیکھیں گویا آپ اسے ہپناٹائز کر رہے ہوں۔ اگر آپ ان مشوروں پر صدق دل سے عمل کریں تو آپ کو مداح بنالیں گے بلکہ آپ کو خود اپنی

شخصیت بھی پیاری لگے گی۔

گُر کی بات صرف اتنی ہے کہ آپ ہر وقت اپنی شخصیت کا بہترین مظاہرہ کرتے رہیں۔ زندگی میں کامیاب ہونے والی شخصیتیں ہر حال اور موقع پر اپنا کردار ایک ہی رکھتی ہیں۔ وقت اور حالات کے تحت ان میں تبدیلی پیدا نہیں ہوتی۔ چاہے آپ اپنے کسی دوست سے گفتگو کر رہے ہوں، کسی کل کی میٹنگ سے مخاطب ہوں یا کسی ملازمت کے لیے انٹرویو دے رہے ہوں۔ آپ کی شخصیت تغیر پذیر ہرگز نہیں ہونا چاہیے یاد رکھیں کہ کامیاب افراد ہر موقع پر اپنی پوری شخصیت کی عکاسی کرتے ہیں۔ ان کا انداز، اشارے، کنائے ان کے الفاظ کا ساتھ دیتے ہوئے محسوس ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس وہ افراد جو مختلف جلسوں میں اپنی بات کا آغاز اس جملہ سے کرتے ہیں۔ ''خواتین و حضرات آج میں آپ سے مخاطب ہوتے وقت انتہائی مسرت محسوس کر رہا ہوں۔'' ان کی اس کھوکھلی بات کا کسی پر کوئی اثر نہیں ہوتا کیونکہ ان کی نظریں سامعین کے چہروں پر ہونے کے بجائے ان کے جوتوں پر مرکوز ہوتی ہیں گویا وہ نظریں چرانے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں، ان کی شخصیت خوشی کی آئینہ دار نہیں ہوتی بلکہ وہ خوف زدگی اور دل برداشتگی کا شکار لگتے ہیں۔ سامعین عام طور سے ایسے لوگوں کی تقاریر کے الفاظ سے مرعوب ہونے کے بجائے ان کی شخصیت کا جائزہ لیتے ہیں اور ان کے بارے میں تاثر قائم کرتے ہیں وہ دل سے کہتے ہیں یہ شخص ہرگز ایماندار نہیں ہوسکتا۔

اپنی آنکھوں کا بھرپور استعمال کریں

آپ چاہے ایک شخص سے بات کر رہے ہوں یا ایک سو اشخاص سے، اس بات کا خیال رکھیں کہ ہمیشہ ان کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھیں۔ بعض افراد آپ کی نظروں میں نظریں ڈال کر اپنی گفتگو کا آغاز کرتے ہیں لیکن صرف چند فقرے بولنے کے بعد نظریں آپ کے چہرے سے ہٹا کر دور خلاؤں میں کھڑکی کے باہر گھورنا شروع کر دیتے ہیں۔ کمرے میں داخل ہونے کے بعد آپ پہلے نہایت اطمینان سے اپنی نظروں سے کمرے کا ایک سرسری جائزہ لیں پھر وہاں موجود افراد کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر ہونٹوں پر مسکراہٹ بکھیر دیں۔

اس سے آپ اپنے پرسکون ہونے کا اظہار کریں گے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ لوگوں سے بھرے ہوئے کمرے میں جانا ایسا ہی ہے جیسے کسی شیر کی کچھار میں داخل ہو رہے ہوں۔ میں اس خیال سے متفق نہیں ہوں۔ اگر میں اس خیال سے اتفاق بھی کرلوں تو ایسا کرتے وقت نہ تو میں اپنے پیروں کی طرف نظر ڈالوں گا اور نہ کمرے کی چھت کو گھوروں گا، میں اپنی نظریں شیر کی نظروں سے ملا کر داخل ہوں گا۔

مسکراہٹ آپ کی شخصیت کا ایک اہم جزو ہے لیکن بعض افراد اسے ضرورت سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ وہ آپ کی نظروں میں نظریں ڈال کر ایک بھرپور مسکراہٹ دیتے ہوئے اپنے تمام دانتوں کی اس طرح نمائش کرتے ہیں جیسے کسی ٹوتھ پیسٹ کا اشتہار دے رہے ہوں۔ ہر جگہ میانہ روی اختیار کرنا ضروری ہے۔ آنکھوں کی کشش اور ہونٹوں کی مسکراہٹ ہلکی اور قدرتی معلوم ہونی چاہیے۔ زبردستی کی مسکراہٹ اپنا تاثر نہیں چھوڑتی اور وہ بے معنی ہو کر رہ جاتی ہے۔

کچھ بولنے سے قبل دوسرے کی سنیں

میرے والد نے ہمیشہ مجھے یہی نصیحت کی کہ الفاظ کے ذریعے اپنی شخصیت کا اظہار کرنے سے قبل دوسروں کے خیالات سے واقف ہونا ضروری ہے۔انہوں نے مجھے یوں سمجھایا تھا'' بیٹے! جب تم بات کر رہے ہوتے ہو تو اس وقت تمہاری سیکھنے کی صلاحیتیں معدوم ہو جاتی ہیں۔'' کسی میٹنگ، پارٹی یا انٹرویو میں شرکت کرتے ہوئے آپ سب سے پہلے اپنے خیالات کا اظہار نہ کرنے لگیں، چند سیکنڈ صبر کریں، جو کچھ پیش آ رہا ہے اس کا مشاہدہ کریں اور اس پر غور کریں۔حاضرین محفل کا موڈ دیکھیں، کشیدگی کی فضا ہے یا وہ خوشگوار موڈ میں ہیں۔وہ کچھ بولنے کے موڈ میں ہیں یا آپ کے خیالات سے استفادہ کرنے کے خواہش مند، اگر معاملہ تقریر کا ہے تو دوسرے مقررین کے ساتھ پیش آنے والے واقعات کا جائزہ لے کر آپ اپنے خیالات کو مجتمع کر سکتے ہیں اور پھر حاضرین محفل کے موڈ کی مناسبت سے آپ ان سے خطاب کر سکتے ہیں۔

اپنی شخصیت کو مجتمع کریں

یہ اہم سبق میں نے ایک مشہور امریکی کامیڈین سے حاصل کیا۔ایک ٹی وی پروگرام میں وہ خصوصی کردار ادا کر رہا تھا جبکہ میں اس پروگرام کا پروڈیوسر تھا۔جب میری اس عمر رسیدہ کامیڈین سے اسٹیج کے عقبی حصے میں ملاقات ہوئی تو مجھے وہ انتہائی کاہل، پژمردہ نظر آیا جو خمیدہ کمر کے ساتھ گردن جھکائے ایک کرسی پر نیم دراز تھا۔میں نے دل میں سوچا! اف میرے خدایا!! یہ شخص کیا پروگرام کر سکے گا۔

مجھے یقین ہے کہ پروگرام ختم ہونے سے قبل ہی یہ اسٹیج پر نیم مردہ حالت میں

ڈھیر ہو جائے گا اور پھر لینے کے دینے پڑ جائیں گے۔ اسی وقت شو کا اعلان ہوا اور میں نے سانس لی، موسیقی کی دھن بجنا شروع ہوئی جس پر اسے ایکٹنگ کرنا تھی۔ کامیڈین نے ایک گہری سانس لی اور پھر جیسے اس کے بدن میں بجلی بھر گئی۔ وہ سیدھا کھڑا ہو گیا میری طرف دیکھ کر ایک طنزیہ مسکراہٹ اس کے ہونٹوں پر بکھر گئی اور جیسے ہی اسے اسٹیج پر جانے کا اشارہ ملا وہ انتہائی چستی کے ساتھ حاضرین کے سامنے اچھل کر پہنچ گیا۔ اس کے بدن میں بجلی بھر گئی تھی اور اس نے اپنا معرکتہ الآرا پروگرام پیش کر کے مجھے حیرت میں ڈال دیا۔ دراصل وہ اس تمام عرصے پروگرام کے لیے اپنی توانائیاں مجتمع کر رہا تھا۔ آپ اپنی توانائی کس طرح مجتمع کر سکتے ہیں؟

کسی بھی شخص سے ملاقات سے قبل میں عام طور سے بالکل خاموش بیٹھ جاتا ہوں اور اپنے خیالات کو مجتمع کرتا رہتا ہوں۔ میں گہری سانسیں لیتا ہوں اور اس ملاقات کے مقصد پر غور کرتا رہتا ہوں۔ اپنے اور دوسرے یعنی دونوں کے نکتہ نظر سے اس کی اہمیت کا جائزہ لیتا ہوں۔ بعض اوقات میں تھوڑی سی چہل قدمی بھی کر لیتا ہوں تا کہ دل کی دھڑکن کچھ تیز ہو جائے ایک دفعہ کمرہ ملاقات میں داخل ہونے کے بعد میں اپنے آپ کو فراموش کر دیتا ہوں۔ میں اپنے مدمقابل پر اپنی توجہ مرکوز رکھتا ہوں اور اس کی پسند اور ناپسند کا احاطہ کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ جسم کی ساری توانائی یک بیک مجتمع ہو کر میرے بدن میں سرایت کر جاتی ہے جیسے کسی مقناطیس کے ذریعہ اسے ایک جگہ اکٹھا کر دیا گیا ہو اور ایسا اسی وقت ہوتا ہے جب آپ کا کسی بات پر پختہ یقین ہو۔ جب کوئی شخص اپنی ساری توانائیاں مجتمع کر کے گفتگو کا آغاز کرتا ہے تو وہ اپنے خیالات اور اپنی شخصیت سننے والے شخص کے ساتھ ہم آہنگ کر لیتا ہے اور مخاطب شخص یہ محسوس کرتا ہے کہ کہنے والا شخص خود اس کے دل کی آواز دہرا رہا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ دوسرے افراد ایسے شخص کے نظریات سے متفق نہ ہوں لیکن وہ

اس کے خلوص پر ہرگز شبہ نہیں کر سکتے۔

گفتگو کرتے وقت آپ کو اپنے اوپر اعتماد ہونا بہت ضروری ہے، ایسے بہت سے لوگوں سے میرا واسطہ پڑا ہے جو گفتگو کا آغاز کرتے وقت بہت خود اعتماد ہوتے ہیں لیکن رفتہ رفتہ ان کی زبان میں لکنت آجاتی ہے اور وہ موضوع سے بھٹک جاتے ہیں یا اپنے ہی دلائل سے ہرگز مرعوب نہیں ہوں گے جو کوئی بات وثوق سے نہ کہہ رہا ہو یا جسے خود اپنی کہی ہوئی بات پر اعتماد نہ ہو۔ کسی بات کو کہتے وقت پرسکون محتاط اور پروزن ہونا اچھا ہے لیکن عدم اعتماد ہونا انتہائی نقصان دہ ہے۔

خوشگوار موڈ برقرار رکھیں

ایک مرتبہ میں ایسی میٹنگ میں شریک ہوا جس کی صدارت اسٹیج کی دنیا کی ایک مشہور اور طاقتور شخصیت کر رہی تھی۔ یہ شخص انتہائی بارعب تھا اور اسے جابر اور ظالم بادشاہ سے تشبیہ دی جاتی تھی۔ بھری محفل میں دوسرے ہر وقت ذہنی کھنچاؤ کا شکار رہتے کہ نا معلوم کس وقت کیا معاملہ پیش آجائے۔ معمولی سی کوتاہی بھی وہ برداشت نہ کرتا اور دوسروں کی وضاحت سنے بغیر ان پر برسنا شروع ہو جاتا۔ ڈانٹ ڈپٹ کا یہ سلسلہ جاری رہا یہاں تک کہ میرا نمبر بھی آگیا۔

اس نے میری طرف تند نظروں سے دیکھتے ہوئے پوچھا! اور تم! کیا کر رہے ہو؟

میں نے فوراً جواب دیا! کیا آپ کا مطلب اس وقت سے ہے یا آج شام سے یا اپنی بقایا زندگی میں کچھ کرنے سے متعلق ہے؟

حاضرین محفل پر سناٹا طاری ہو گیا اور سب مجھے پھٹی آنکھوں سے دیکھنے لگے۔ تب اچانک چیئر مین نے کرسی کی پشت سے ٹیک لگاتے ہوئے ایک زوردار قہقہہ بلند کیا اور دوسروں نے بھی اس کی تقلید کرتے ہوئے ہنسنا شروع کر

دیا۔ ماحول کا کھنچاؤ ختم ہو گیا اور میرے ایک جملے نے میٹنگ کی فضا بدل دی۔

میں اپنے موکلوں کو اس سلسلہ میں جو مشورہ دیتا ہوں اگر اسے دو الفاظ میں احاطہ کر دوں تو کچھ یوں ہو گا۔ ''پرسکون رہو''۔ آپ کو ایسے بہت سے لوگ نظر آئیں گے جو ہر بات کا بہت سنجیدگی سے نوٹس لیتے ہیں۔ ایسے لوگ یا تو ہر وقت کڑھتے رہتے ہیں یا پھر اپنی ذات کے متعلق ضرورت سے زیادہ گفتگو کرتے ہیں۔

آپ اپنی انا اور خود پرستی پر بھی ایک نظر ڈالیں۔ کیا آپ اپنی گفتگو میں لفظ ''میں'' کا بہت زیادہ استعمال تو نہیں کرتے ہیں؟ کیا آپ کے خیالات اپنے مسائل کے گرد ہی گردش کرتے رہتے ہیں؟ کیا آپ کو عام طور سے دوسروں سے شکایت رہی ہے؟ دوسروں کی پیش کردہ نئی تجاویز کو آپ سبوتاژ کرنے کی کوشش تو نہیں کرتے؟ اگر آپ نے ان سوالات میں سے کسی ایک کا جواب بھی اثبات میں دیا تو پھر آپ کو پرسکون رہنے کی زیادہ ضرورت ہے۔ آپ کو اپنے جذبات پر قابو پانا ہو گا اور اپنی انا کے خول سے نکل کر دوسروں کے مسائل پر بھی توجہ دینا ہو گی۔ اگر آپ ایسا نہیں کریں گے تو بہت جلد اپنے دوستوں اور ساتھیوں سے ہاتھ دھو بیٹھیں گے۔

دوسروں کو اپنی ذات سے خوشی دینے کے لیے ضروری ہے کہ پہلے آپ اپنی ذات میں طمانیت قلب پیدا کریں۔ اپنی شخصیت میں بار بار ڈرامائی تبدیلی پیدا نہ کریں۔ کسی مسئلہ سے نمٹتے وقت یا کسی شخص سے گفتگو کرتے وقت اپنی شخصیت پر مصنوعی خول ہرگز نہ چڑھائیں۔ اپنی اصلی شخصیت کے ساتھ مسئلہ سے نمٹیں اور اپنی بہترین صلاحیتیں بروئے کار لائیں۔ حقیقت تو یہ ہے کہ کسی دوسرے شخص کو متاثر کرنے کی صلاحیتوں کا جادو خود آپ کے اندر موجود ہے کیونکہ کوئی بھی دوسرا شخص آپ کی شخصیت کی نقالی اتنی عمدگی سے نہیں کر سکتا جتنی عمدگی سے خود آپ کر سکتے ہیں۔

ڈیل کارنیگی کی خوبصورت زندگی بنانے اور کامیابی حاصل کرنے کی بہترین کتابیں

ذہنی دباؤ سے نجات

پریشان ہونا چھوڑیئے

خود اعتمادی بڑھایئے

ازدواجی تعلقات

قوتِ ارادی کا جادو

ترقی کے 15 اصول

دوسروں پر جادو کیجئے

گفتگو کا فن

دولت و شہرت کا زینہ

زندگی گزارنے کے سُنہرے اصول

ناکامی سے بچنے کا فن

کامیابی کا راز